

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Администрация муниципального образования Усть-Лабинского района

МБОУ СОШ № 4

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Манилов ПП.
[Номер приказа] от «28»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Пензиева ГВ.
[Номер приказа] от «29»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ СОШ
№4**

Машлокова АХ.
[Номер приказа] от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6950368)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью реализуются специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР

имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме, овладение предметом «Физическая

культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-

психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием,

которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися

сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части

формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» - обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне

основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

- профилактика и коррекция соматических нарушений - дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы; необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационной компетентности участников

образовательного процесса в образовательной организации;
вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10-15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть-восемь и раз, и потом по восемь - десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15-20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно-два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорнодвигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения,

упражнения с преодолением внешней среды - бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами,

одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости - 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми

амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5-7 мин) на этом этапе урока

основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков

психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность - ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо

увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль самбо разработан на основе Варианта 2 авторов федеральной программы, который предполагает ведение самбо 3 часом при 3 часах в неделю. Часы для проведения модуля «Самбо» были перераспределены из модулей «Лыжная подготовка», «Плавательная подготовка» и «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО».

Модуль «Лыжная подготовка» и «Плавательная подготовка» были оставлены в программе для изучения теоретических знаний, которые

необходимы для подготовки учащихся к Всероссийской олимпиаде по физической культуре.

В основном содержании модуля подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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».

Зимние виды спорта. Техника безопасности. Способы передвижения на лыжах.(имитация)

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль "Самбо"

Знания о спортивной борьбе. Требования безопасности при организации занятий самбо. Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком. Самостраховки на спину, боком, вперед на руки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Комплекс ГТО по самбо. Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Зимние виды спорта. Техника безопасности. Способы передвижения на лыжах. (имитация)

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль "Самбо"

Знания о спортивной борьбе. Требования безопасности при организации занятий самбо. Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком. Самостраховки на спину, боком, вперед на руки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через

бедро. Комплекс ГТО по самбо. Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие

акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Зимние виды спорта. Техника безопасности. Способы передвижения на лыжах. .(имитация)

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль "Самбо"

Знания о спортивной борьбе. Требования безопасности при организации занятий самбо. Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком. Самостраховки на спину, боком, вперед на руки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Комплекс ГТО по самбо. Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Зимние виды спорта. Техника безопасности. Передвижения на лыжах. (имитация)

Модуль «Плавание».

Виды плавания. Техника безопасности в бассейне. Имитация плавания.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль "Самбо"

Знания о спортивной борьбе. Требования безопасности при организации занятий самбо. Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком. Самостраховки на спину, боком, вперед на руки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Комплекс ГТО по самбо. Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Зимние виды спорта. Техника безопасности Способы передвижения на лыжах. .(имитация)

Модуль «Плавание».

Виды плавания. Техника безопасности в бассейне. Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации (имитация).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль "Самбо"

Знания о спортивной борьбе. Требования безопасности при организации занятий самбо. Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком. Самостраховки на спину, боком, вперед на руки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Комплекс ГТО по самбо. Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением

мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

(обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо; готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы 37 ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий, умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо; умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

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

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо; знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека; умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват); освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы 38 умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение

другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			
2.8	Самбо	34			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	1			
2.9	Самбо	34			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			
2.9	Самбо	34			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7			
2.11	Самбо	34			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			
2.9	Самбо	34			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Т.Б. и страховка во время занятий единоборствами.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Перекаты в группировке: по кругу, назад, влево-вправо, вперёд-назад.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание мяча в неподвижную мишень.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Метание малого мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Самостраховка: на спину перекатом .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Наблюдение за физическим развитием. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствий (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося у упоре на коленях и руках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самостраховка: на бок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ведение мяча "по прямой"	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ведение мяча "по прямой"	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Самбо во время Великой Отечественной войны.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Олимпийские игры древности.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Кувырок вперед и назад в группировке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Самостраховка: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Кувырок вперед ноги «скрестно».	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самостраховка: вперёд на руки . Вперед на руки прыжком из упора присев .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Техника ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Техника передачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

36	Самбо: совершенствование самостраховок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Техника передачи мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Ведение мяча стоя на месте.	1	.			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Ведение мяча стоя на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Ведение мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Самбо: Ходьба на внутреннем крае стопы. Упражнения в парах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Ведение мяча в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самбо. Организация мест занятий физической культурой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Прямая нижняя подача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Зимние виды спорта.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Имитация передвижения на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперёд через плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Прямая нижняя подача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Прием и передача мяча снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Прием и передача мяча снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Прием и передача мяча сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо: задняя подножка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Прием и передача мяча сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Режим дня.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Определение состояния организма.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Составление дневника по физической культуре.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Самбо: С партнером в положении лежа на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	поднимать и опускать ногой(с захватом за руки, шею).					
67	Упражнения утренней зарядки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности..	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо: подвижная игра "Слон".	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Упражнения на развитие гибкости.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Упражнения на развитие координации.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Технические действия с мячом. (волейбол)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Технические действия с мячом(волейбол)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Технические действия с мячом(волейбол)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Технические действия с мячом. (волейбол)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

79	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Упражнения на гимнастической лестнице.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Обводка мячом ориентиров.	1	.			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Ведение баскетбольного мяча «по кругу»	1	.			https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Поднимание	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	туловища из положения лежа на спине.. Эстафеты.					
93	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Оздоровительная мероприятия в режиме учебной деятельности.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Физическая культура в основной школе.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Организация проведения самостоятельных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Упражнения на формирования телосложения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках Ф.К. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Т.Б. и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Спринтерский бег. Прыжки на скакалке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Самбо: Перекаты в группировке: по кругу, назад, влево-вправо, вперёд-назад.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Спринтерский бег. Прыжки на скакалке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Самбо: Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Самбо: Самостраховка: на спину перекатом через партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Составление дневника физической культуры. Беговые эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо: Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствий (партнер располагается в седее на пятках и в упоре на предплечьях)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжковые упражнения в длину и в высоту.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Метания малого мяча по движущиеся мишени.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самбо: Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося у упоре на коленях и руках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

19	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самбо: Самостраховка: на бок.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Самбо: подвижные игры: "Салки на коленях", "Бой всадников".	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	История первых Олимпийских игр.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Акробатические комбинации.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Самостраховка: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Акробатические комбинации.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	продольной оси и приземлением на руки.					
31	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самостраховка: вперёд на руки из основной стойки .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Самбо: подвижные игры: "Петушинный бой", "Бой всадников", "Слон".	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Упражнения на гимнастической лестнице.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Самбо. Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения на гимнастической лестнице.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Лазанья по канату в три приема.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

42	Самбо: Ходьба на внутреннем крае стопы. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Физическая подготовка человека.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Упражнения ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Самбо: Основные показатели физической нагрузки. Задняя подножка Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Упражнения ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Упражнения ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самбо во время Великой Отечественной войны.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения для коррекции телосложения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Зимние виды спорта. Способы передвижения на лыжах (теория). Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Имитация передвижения на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Передвижение в стойке баскетболиста.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

54	Самбо: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Передвижение в стойке баскетболиста.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Самбо: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Остановка двумя шагами и прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо: Упражнения для профилактики нарушений осанки. Задняя подножка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

66	Самбо: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой(с захватом за руки, шею).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо: Поворот кругом со скрещиванием ног, у гим. стенки с захватом рейки на уровне головы- поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Самбо: Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Прием мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

74	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Самбо: ГТО, Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Самбо: ГТО .Задняя подножка , выполняемая партнёру, стоящему на одном колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Самбо: ГТО, Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

83	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча снизу и сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Самбо: ГТО Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча снизу и сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Подвижные игры с мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Основные показатели физической нагрузки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Упражнения для профилактики нарушения зрения, осанки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

91	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Самбо: ГТО Болевой приём: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

99	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Правила и техника выполнения норматива ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на уроках физической культурой. Истоки развития олимпизма в России.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Беговые упражнения. Преодоление препятствий наступанием.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самбо: Соблюдение правил, техники безопасности и гигиены мест безопасности физическими упражнениями. Самостраховка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Беговые упражнения Преодоление препятствий прыжковым шагом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Эстафетный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Самбо: Перекаты в группировке: по кругу, назад, влево-вправо, вперёд-назад.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Эстафетный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Самбо: Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Самбо: Самостраховка: на спину перекатом через партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо: Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствий (партнер располагается в седее на пятках и в упоре на предплечьях)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самбо: Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося у упоре на коленях и руках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Самбо: Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего встойке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Самбо: Самостраховка: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Воспитания качеств личности на занятиях физическая культура и спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Акробатические комбинации.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Самбо: Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Акробатические пирамиды.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Стойка на голове с опорой на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самбо: Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

31	Стойка на голове с опорой на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самбо: Самостраховка: вперёд на руки из стойки на руках. Вперед на руки прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Комбинации на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Самбо: Подвижные игры "Бой всадников", "Слон" .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Комбинации на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Комбинации на низкой гимнастической перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Самбо: Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения на гимнастической лестнице.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнения на гимнастической лестнице.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Самбо: Ходьба на внутреннем крае стопы. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Лазанье по канату в два приема.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

44	Упражнения для коррекции телосложения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Самбо: «Зацеп» (снаружи, изнутри) . Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Упражнения для коррекции нарушения осанки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Упражнения для коррекции нарушения осанки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самбо и её лучшие представители	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Способы и процедуры оценивания техники двигательной деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Передача мяча после отскока от пола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Передача мяча после отскока от пола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Ловля мяча после отскока от пола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Самбо: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперёд через плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Ловля мяча после отскока от пола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Самбо: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

58	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо: Имитация подхвата . Задняя подножка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Бросок мяча в корзину двумя руками груди после ведения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Бросок мяча в корзину двумя руками груди после ведения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине-поднимать манекен ногой, то же перебрасывать его через себя..	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Самбо: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой(с захватом за руки, шею).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Зимние виды спорта.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Имитация передвижения на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

69	Самбо: Оценивание оздоровительного эффекта занятий самбо, физической культурой.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Верхняя прямая подача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Верхняя прямая подача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Самбо: Бросок через бедро.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Перевод мяча за голову.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Перевод мяча за голову.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Планирование занятий технической подготовки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Тактическая подготовка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культуры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Тактические действия при выполнении углового удара.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Тактические действия при выполнении углового удара.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Тактические действия при сбрасывания мяча из боковой линии.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Тактические действия при сбрасывания мяча из боковой линии.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

95	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Самбо: Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 4 ступени.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самбо: Т.Б. и страховка во время занятий единоборствами. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег на короткие дистанции.	1	.			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Самбо: Перекаты в группировке: по кругу, назад, влево-вправо, вперёд-назад.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Бег на средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Самбо: Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжки в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Самбо: Самостраховка: на спину перекатом через партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

13	Прыжки в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Прыжки в длину с разбега в высоту.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо: Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствий (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжки в длину с разбега в высоту.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Метание малого мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самбо: Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося у упоре на коленях и руках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Метание малого мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самбо: Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Коррекция нарушения осанки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Самбо: Составление планов для самостоятельных занятий.	1				
25	Коррекция избыточной массы тела.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Акробатическая комбинация.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Самбо: Самостраховка: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Акробатическая комбинация.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самбо: Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Гимнастическая комбинация на гимнастической перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самбо: Самостраховка: вперёд на руки из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастике.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

36	Самбо: Задняя подножка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Адаптивная и лечебная физическая культура.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Самбо: Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Зимние виды спорта.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Имитация передвижения на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Самбо: Ходьба на внутреннем крае стопы. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Упражнения для профилактики утомления.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Самбо: «Зацеп» (снаружи, изнутри) .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Виды плавания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Имитация способа плавания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самбо: Профилактика умственного переутомления. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Правила проведения самостоятельных занятий при	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	коррекции осанки и телосложения.					
50	Повороты с мячом на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Повороты с мячом на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Самбо: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Передача одной рукой снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Самбо: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Передача одной рукой снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо: Бросок через бедро.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине-	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	поднимать манекен ногой, то же перебрасывать его через себя..					
64	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Прямой нападающий удар.	1				
66	Самбо: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой(с захватом за руки, шею).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Способы учета индивидуальных особенностей.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Прямой нападающий удар.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо: Поворот кругом со скрещиванием ног, у гим. стенки с захватом рейки на уровне головы- поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Самбо: Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Тактические действия в защите.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Тактические действия в защите.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Самбо: Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри:	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнение на партнере, стоящем на колене.					
76	Тактические действия в нападении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Тактические действия в нападении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Самбо: ГТО. Задняя подножка , выполняемая партнёру.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Способы учета индивидуальных особенностей.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Самбо: ГТО . Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Всестороннее гармоничное физическое развитие.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Самбо: Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Составление плана для самостоятельных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Правила игры в мини-футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Правила игры в мини-футбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150гр.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1500 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ. На уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Т.Б. и страховка во время занятий единоборствами. Профйессионально-прикладная физическая культура.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег на средние дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Самбо: Перекаты в группировке: по кругу, назад, влево-вправо, вперёд-назад.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Бег на средние дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Бег на длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Самбо: Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Прыжки в длину "согнув ноги".	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Самбо: Самостраховка: на спину перекатом через партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

13	Прыжки в длину "согнув ноги".	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Прыжки в высоту.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Самбо: Самостраховка на спину перекатом, на бок, на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжки в высоту.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Самбо: Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося у упоре на коленях и руках.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Футбол: Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Самбо: Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Футбол: Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Самбо: Успехи российских самбистов на международной арене. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Туристические походы как форма активного отдыха.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Занятия физической культурой и режим питания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

27	Самбо: Самостраховка: на бок кувырок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Длинный кувырок разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Кувырок назад в упор.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Самбо: Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Упражнения на гимнастической стенке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Упражнения на гимнастической стенке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Самбо: Самостраховка: вперёд на руки из основной стойки. Вперед на руки прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Самбо: Задняя подножка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

39	Самбо: Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения чирлидинга.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнения чирлидинга.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Самбо: Ходьба на внутреннем крае стопы Подвижные игры : "Слон", "Бой всадников", "Перетягивание каната".	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Виды плавания.	1			.	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Имитация способов плавания.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Самбо: «Зацеп» (снаружи, изнутри).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Зимние виды спорта.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Имитация передвижения на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Самбо: Организация мест занятий. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Оказание первой медицинской помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Самбо: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

53	Передача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Самбо: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперёд через плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Передача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Приемы и броски мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Самбо: Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Приемы и броски мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Приемы и броски мяча в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самбо: Самостраховка на спину перекатом, на бок, на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Приемы и броски мяча после ведения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Приемы и броски мяча после ведения.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Самбо: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. Бросок через бедро.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Подача мяча в разные зоны площадки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Подача мяча в разные зоны площадки.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

66	Самбо: Болевой на локтевой сустав.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Приемы и передача мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Приемы и передача мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Самбо: Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Приемы и передачи в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Приемы и передачи в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Самбо: Восстановительные процедуры (теория). Подвижные игры .	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Удары.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Удары.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Блокировка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Блокировка.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Самбо ГТО: Задняя подножка , выполняемая партнёру.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

80	Измерение функциональных резервов организма.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Самбо ГТО: Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Баннe процедуры (теория). Спротивные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Футбол: Приемы мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Футбол: Приемы мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Футбол: Передача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Футбол: Передача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Остановки и удары по мячу с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Остановки и удары по мячу с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Остановки и удары по мячу в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

94	Остановки и удары по мячу в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м, 60м, 100м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Самбо ГТО: Болевой приём: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000м или 3000м.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Профессионально-прикладная физическая культура.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Восстановительный массаж.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Туристские походы как форма активного отдыха.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

А.П. Матвеев, Физическая культура.5 класс.

А.П. Матвеев, Физическая культура.6-7 классы.

А.П. Матвеев, Физическая культура.8-9 классы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003

Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005.

Железняк, Ю.Д. Спортивные игры[Текст]/Ю. Д. Железняк. – М.: 2003.

Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А.

Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.

Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е.

Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005

Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004

Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа

<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>

Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа

<http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/>

1. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.

3. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209> 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А.

Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомов.рф/projects/page36/page121/>

