

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Успенский район

МАОУ СОШ №2 им. Ю. А Гагарина

РАССМОТРЕНО

на заседании

школьного

методического

объединения

↵ руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Т.В. Черкесова
протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.Р. Кулиева
протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

С.М. Чернышова
протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2067067)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Успенское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

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 повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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»;

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;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

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 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 | Характеристика УУД | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | теоритическая часть в процессе урока | <ul style="list-style-type: none"> - проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; - проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; - Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | теоритическая часть в | - выбирать, анализировать и систематизировать информацию из | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|
| | | процессе урока | разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; - 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. | |
| Итого по разделу | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | - анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | 4 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | - составлять и выполнять акробатические и гимнастические | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-----|---|--------------------------------------|---|---|
| | | | комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | теоритическая часть в процессе урока | - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно | |

| | | | | |
|-----|---|----|--|---|
| | | | взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.8 | Самбо | 34 | - 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 | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|------------|------------|--|
| | | | утомления; | |
| Итого по разделу | | 98 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| | | Всего | Характеристика УУД | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | теоритическая часть в процессе урока | <p>- Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом;</p> <p>- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;</p> <p>- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;</p> | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |

| | | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|---|
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | теоритическая часть в процессе урока | <ul style="list-style-type: none"> - выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; - 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. | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | 3 | | |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
|--|---|--------------------------------------|---|---|
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | теоритическая часть в процессе урока | - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | - 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 | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-----|---|----|--|---|
| | | | совместное исправление; | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 10 | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.8 | Самбо | 34 | - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|------------|---|--|
| | | | составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; | |
| Итого по разделу | | 99 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| | | Всего | Характеристика УУД | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | теоритическая часть в процессе урока | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | теоритическая часть в процессе урока | - 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 | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|--|---|----|--|---|
| | | | <p>организации бивуака;</p> <p>- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> | |
| Итого по разделу | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | <p>- 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;</p> | <p>https://resh.edu.ru/, РЭШ</p> |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | <p>- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных</p> | <p>https://resh.edu.ru/, РЭШ</p> |

| | | | | |
|-----|---|--------------------------------------|---|---|
| | | | снарядах; | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | теоритическая часть в процессе урока | <ul style="list-style-type: none"> - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | |

| | | | | |
|-----|--|----|--|--|
| | | | <p>совместное исправление</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|------------|--|--|
| | | | нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; | |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 11 | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.8 | Самбо | 34 | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | 99 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| | | Всего | Характеристика УУД | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | теоритическая часть в процессе урока | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | теоритическая часть в процессе урока | - характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|--|---|----|---|---|
| | | | <p>техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;</p> <p>- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> | |
| Итого по разделу | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | <p>- 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;</p> | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | 3 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | <p>- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений,</p> | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-----|--|--------------------------------------|---|---|
| | | | самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | теоритическая часть в процессе урока | <ul style="list-style-type: none"> - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | теоритическая часть в процессе | <ul style="list-style-type: none"> - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-----|---|-------|--|---|
| | | урока | рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. | |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 13 | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль | 6 | - активно взаимодействовать в | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-----|---|----|--|---|
| | "Спортивные игры") | | <p>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;</p> <p>- 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;</p> | |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 12 | <p>- 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;</p> | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.9 | Самбо | 34 | <p>- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;</p> | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|------------|--|--|
| | | | и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; | |
| Итого по разделу | | 99 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| | | Всего | Характеристика УУД | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | теоритическая часть в процессе урока | - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| Итого по разделу | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | теоритическая часть в процессе урока | - 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 | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|--|---|----|--|---|
| | | | <p>организации бивуака;</p> <p>- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> | |
| Итого по разделу | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | <p>- 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;</p> | <p>https://resh.edu.ru/, РЭШ</p> |
| Итого по разделу | | 4 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | <p>- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных</p> | |

| | | | | |
|-----|--|--------------------------------------|---|--|
| | | | снарядах; | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 21 | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | теоритическая часть в процессе урока | <ul style="list-style-type: none"> - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание") | теоритическая часть в процессе урока | <ul style="list-style-type: none"> - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-----|---|----|---|--|
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 22 | <p>- 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</p> <p>- 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;</p> | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 22 | <p>- 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</p> | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | <p>- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций,</p> | https://resh.edu.ru/ , РЭШ |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|------------|--|---|
| | | | <p>признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;</p> <p>- 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;</p> | |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 15 | <p>- 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;</p> | <p>https://resh.edu.ru/, РЭШ</p> |
| Итого по разделу | | 98 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Колич ество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательн ые ресурсы |
|----------|---|-------------------------|--------------|--|------------------|--|
| | | Всего | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. Физическая культура в основной школе. Бег на короткие дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 2 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 3 | Развитие Самбо в России. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Игра. | 1 | | | | |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 6 | Режим дня и личная гигиена. Упражнения общей физической подготовки. Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Игра. | 1 | | | | |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. П/игры. | 1 | | | | |
| 9 | Упражнения для развития силы мышц (спины, груди, живота, ягодиц). Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 10 | Упражнения на развитие гибкости. Игра. | 1 | | | | |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | | | | |
| 12 | Кувырок вперед и назад в группировке. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 13 | Бег на длинные дистанции. Игра. | 1 | | | | |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 15 | Кувырок вперед и назад в группировке. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 16 | Бег по пересеченной местности. П/игры. | 1 | | | | |
| 17 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Техника ловли мяча. П/игры. | 1 | | | | |
| 18 | Длинный кувырок вперёд (с места и разбега). Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 19 | Техника ловли мяча. П/игры. | 1 | | | | |
| 20 | Техника передачи мяча. П/игры. | 1 | | | | |
| 21 | Длинный кувырок вперёд (с места и разбега). Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 22 | Техника передачи мяча. П/игры. | 1 | | | | |
| 23 | Ведение мяча стоя на месте. П/игры. | 1 | | | | |
| 24 | Длинный кувырок вперёд (с места и разбега). Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 25 | Ведение мяча стоя на месте. П/игры. | 1 | | | | |
| 26 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Ведение мяча в движении. П/игры. | 1 | | | | |
| 27 | Стойка на голове согнув ноги. П/игры. | 1 | самбо | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|
| 28 | Ведение мяча в движении. П/игры. | 1 | | | | |
| 29 | Режим дня. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. П/игры. | 1 | | | | |
| 30 | Стойка на голове согнув ноги. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 31 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. П/игры. | 1 | | | | |
| 32 | Технические действия с мячом. П/игры. | 1 | | | | |
| 33 | Мост и поворот в упор стоя на одном колене .Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 34 | Технические действия с мячом. П/игры. | 1 | | | | |
| 35 | Прямая нижняя подача мяча. П/игры. | 1 | | | | |
| 36 | Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 37 | Инструктаж Т.Б. на уроке. Прямая нижняя подача мяча. П/игры. | 1 | | | | |
| 38 | Прямая нижняя подача мяча. П/игры. | 1 | | | | |
| 39 | Ходьба по гимнастической скамейке с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны .П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 40 | Приём и передача мяча снизу. П/игры. | 1 | | | | |
| 41 | Приём и передача мяча снизу. П/игры. | 1 | | | | |
| 42 | Прыжки на месте и с продвижениями вперед, равновесие на одной ноге. Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 43 | Приём и передача мяча сверху. П/игры. | 1 | | | | |
| 44 | Приём и передача мяча сверху. П/игры. | 1 | | | | |
| 45 | Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты | 1 | самбо | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|
| 46 | Приём и передача мяча сверху. П/игры. | 1 | | | | |
| 47 | Организация и проведение самостоятельных занятий. Технические действия с мячом. П/игры. | 1 | | | | |
| 48 | Акробатические элементы: мост, шпагат П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 49 | Наблюдение за физическим развитием. Технические действия с мячом. П/игры. | 1 | | | | |
| 50 | Технические действия с мячом. П/игры. | 1 | | | | |
| 51 | Передвижение приставным шагом. Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 52 | Технические действия с мячом. П/игры. | 1 | | | | |
| 53 | Инструктаж по Т.Б. Упражнения на развитие координации. П/игры. | 1 | | | | |
| 54 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в два приема). П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 55 | Кувырок вперёд и назад в группировке. П/игры. | 1 | | | | |
| 56 | Кувырок вперёд и назад в группировке. П/игры. | 1 | | | | |
| 57 | Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три приема). Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 58 | Кувырок вперёд ноги «скрестно». П/игры. | 1 | | | | |
| 59 | Кувырок вперёд ноги «скрестно». П/игры. | 1 | | | | |
| 60 | Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 61 | Кувырок назад из стойки на лопатках. П/игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| 62 | Кувырок назад из стойки на лопатках. П/игры. | 1 | | | | |
| 63 | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 64 | Определение состояния организма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 65 | Упражнения на формирование телосложения. П/игры. | 1 | | | | |
| 66 | Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 67 | Опорные прыжки. П/игры. | 1 | | | | |
| 68 | Опорные прыжки. П/игры | 1 | | | | |
| 69 | Самостраховка на бок кувырком в движении.П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 70 | Упражнения на гимнастической лестнице. П/игры. | 1 | | | | |
| 71 | Упражнения на гимнастической лестнице. П/игры. | 1 | | | | |
| 72 | Самостраховка при падении на ковер спиной. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 73 | Упражнения на гимнастической скамейке. П/игры. | 1 | | | | |
| 74 | Упражнения на гимнастической скамейке. П/игры. | 1 | | | | |
| 75 | ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания. | 1 | самбо | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | П/игра. | | | | | |
| 76 | Составление дневника по физической культуре. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 77 | Стойка на лопатках. П/игры. | 1 | | | | |
| 78 | Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 79 | Стойка на лопатках. П/игры. | 1 | | | | |
| 80 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Удар по мячу внутренней стороной стопы. П/игры. | 1 | | | | |
| 81 | Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу. Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 82 | Упражнения утренней зарядки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. П/игры. | 1 | | | | |
| 83 | Ведение футбольного мяча «по прямой». П/игры. | 1 | | | | |
| 84 | Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения. Игры. | 1 | самбо | | | |
| 85 | Ведение футбольного мяча «по кругу». П/игры. | 1 | | | | |
| 86 | Ведение футбольного мяча «змейкой». П/игры. | 1 | | | | |
| 87 | Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 88 | Обводка мячом ориентиров. П/игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--------------|--|--|--|
| 89 | Упражнения на развитие гибкости. П/игры. | 1 | | | | |
| 90 | Подвижные игры с элементами Единоборств. Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок. Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 91 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». П/игры. | 1 | | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 93 | Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону). Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 94 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Метание малого мяча в неподвижную мишень. П/игры. | 1 | | | | |
| 95 | Метание малого мяча на дальность. П/игры | 1 | | | | |
| 96 | Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой. | 1 | самбо | | | |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 98 | Бег на длинные дистанции. П.игры. | 1 | | | | |
| 99 | Техника падения на спину с самостраховкой. Игры –задания. | 1 | самбо | | | |
| 100 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Бег по | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|--------------|--|--|--|
| | пересеченной местности. П/игры. | | | | | |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 102 | Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электрон ные цифровые образоват ельные ресурсы |
|----------|---|------------------|--------------|--|------------------|---|
| | | Всего | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. на уроке. Возрождение Олимпийских игр. Т.Б. на уроке. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. П/игры. | 1 | | | | |
| 2 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 3 | Развитие Самбо в России. Приемы самостраховки. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 4 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Игры. | 1 | | | | |
| 5 | Спринтерский бег. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 6 | Совершенствование группировки. Подвижные игры. | 1 | самбо | | | |
| 7 | Спринтерский бег. П/игры. | 1 | | | | |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 9 | Приемы самостраховки: на спину перекатом. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 10 | Гладкий равномерный бег. П/игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. П/игры. | 1 | | | | |
| 12 | Приемы самостраховки: на бок перекатом. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 14 | Символика и ритуалы Олимпийских игр. Упражнения для коррекции телосложения. Игры. | 1 | | | | |
| 15 | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях | 1 | самбо | | | |
| 16 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Передвижение в стойке баскетболиста. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 17 | Передвижение в стойке баскетболиста. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 18 | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. | 1 | самбо | | | |
| 19 | Прыжки вверх толчком одной ногой. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 20 | Прыжки вверх толчком одной ногой. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 21 | Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Игры. | 1 | самбо | | | |
| 22 | Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 23 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | Учебная игра. | | | | | |
| 24 | Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 25 | Упражнения в ведении мяча. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 26 | Упражнения в ведении мяча. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 27 | Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 28 | Упражнения на передачу и броски мяча. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 29 | История первых Олимпийских игр современности. Упражнения на передачу и броски мяча. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 30 | Падения на руки прыжком вперед. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 31 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. | 1 | | | | |
| 32 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. | 1 | | | | |
| 33 | Падения на руки прыжком назад. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 34 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 35 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 36 | Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 37 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 38 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Учебная игра. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|
| 39 | У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицам. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 40 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. | 1 | | | | |
| 41 | Составление дневника физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. | 1 | | | | |
| 42 | Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 43 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. | 1 | | | | |
| 44 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. | 1 | | | | |
| 45 | Учебные схватки с использованием игр в касания. | 1 | самбо | | | |
| 46 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. | 1 | | | | |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | | | | |
| 48 | Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 49 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | | | | |
| 50 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | | | | |
| 51 | Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 52 | Физическая подготовка человека. Упражнения для профилактики нарушений | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|
| | осанки. Эстафеты. | | | | | |
| 53 | Акробатические комбинации. П/игры. | 1 | | | | |
| 54 | Техника стоя. Задняя подножка. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 55 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Акробатические комбинации. П/игры. | 1 | | | | |
| 56 | Опорные прыжки через гимнастического козла. П/игры. | 1 | | | | |
| 57 | Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Эстафеты. | 1 | самбо | | | |
| 58 | Опорные прыжки через гимнастического козла. П/игры | 1 | | | | |
| 59 | Опорные прыжки через гимнастического козла. П/игры | 1 | | | | |
| 60 | Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Игры. | 1 | самбо | | | |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 62 | Основные показатели физической нагрузки. Упражнения для профилактики нарушения зрения. П/игры. | 1 | | | | |
| 63 | Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 64 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. П/игры. | 1 | | | | |
| 65 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. П/игры. | 1 | | | | |
| 66 | Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена. П/игры. | 1 | самбо | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 68 | Лазание по канату в три приема. П/игры. | 1 | | | | |
| 69 | Учебные схватки с использованием игр в касания. | 1 | самбо | | | |
| 70 | Лазание по канату в три приема. П/игры. | 1 | | | | |
| 71 | Упражнения н гимнастической скамейке. П/игры. | 1 | | | | |
| 72 | Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене. П/игры | 1 | самбо | | | |
| 73 | Упражнения н гимнастической скамейке. П/игры. | 1 | | | | |
| 74 | Упражнения ритмической гимнастики. П/игры. | 1 | | | | |
| 75 | Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 76 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Упражнения ритмической гимнастики. П/игры. | 1 | | | | |
| 77 | Упражнения ритмической гимнастики. П/игры. | 1 | | | | |
| 78 | Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, в стойке. П/игры | 1 | самбо | | | |
| 79 | Упражнения на гимнастической перекладине. (подтягивание разными хватами) П/игры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| 80 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Удар по катящемуся мячу с разбега. | 1 | | | | |
| 81 | Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 82 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. | 1 | | | | |
| 83 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | | | | |
| 84 | Игры-задания. Подвижные игры. | 1 | самбо | | | |
| 85 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. | 1 | | | | |
| 86 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. | 1 | | | | |
| 87 | Бросок задней подножкой. П/игры. | 1 | самбо | | | |
| 88 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. | 1 | | | | |
| 89 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». П/игры. | 1 | | | | |
| 90 | Игры-задания. Учебные схватки. | 1 | самбо | | | |
| 91 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафеты | 1 | | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|--------------|--|--|--|
| 93 | Перевороты и выведения из равновесия. Игры-задания. | 1 | самбо | | | |
| 94 | Прыжковые упражнения в длину и высоту. Эстафеты | 1 | | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 96 | Удержания сбоку. Игры-задания. | 1 | самбо | | | |
| 97 | Метание малого мяча по мишени. П/игры. | 1 | | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. | 1 | | | | |
| 99 | Игры-задания. Учебные схватки. | 1 | самбо | | | |
| 100 | Гладкий равномерный бег. П/игры. | 1 | | | | |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения. Игры. | 1 | | | | |
| 102 | Тренировочные схватки по заданию. | 1 | самбо | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательн ые ресурсы |
|----------|--|------------------|--------------|--|------------------|--|
| | | Всего | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. на уроке. Истоки развития олимпизма в России. Преодоление препятствий наступанием. П/игры. | 1 | | | | |
| 2 | Преодоление препятствий наступанием. П/игры. | 1 | | | | |
| 3 | Правила техники безопасности во время занятий Самбо. (кувырки, перекаты). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 4 | Преодоление препятствий прыжковым бегом. П/игры. | 1 | | | | |
| 5 | Преодоление препятствий прыжковым бегом. П/игры. | 1 | | | | |
| 6 | Зарождение борьбы Самбо в России. Стойки, упоры | 1 | Самбо | | | |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. | 1 | | | | |
| 8 | Эстафетный бег. П/игры. | 1 | | | | |
| 9 | Самбо во время Великой Отечественной Войны . Прыжки с поворотами. Эстафеты. | 1 | Самбо | | | |
| 10 | Эстафетный бег. П/игры. | 1 | | | | |
| 11 | Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции. Игры. | 1 | | | | |
| 12 | Самбо и ее лучшие представители. Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, | 1 | Самбо | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | перемахи, повороты, передвижения, | | | | | |
| 13 | Совершенствование бега по пересеченной местности. Игры. | 1 | | | | |
| 14 | Олимпийское движение в СССР и современной России. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. П/игры. | 1 | | | | |
| 15 | Развитие Самбо в России.). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. | 1 | Самбо | | | |
| 16 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | | | | |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. П/игры. | 1 | | | | |
| 18 | Успехи российских самбистов на международной арене. Приёмы самостраховки: падение на спину перекатом. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 19 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Передача мяча после отскока от пола. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 20 | Передача мяча после отскока от пола. Игра. | 1 | | | | |
| 21 | Приёмы самостраховки: падение на бок перекатом. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 22 | Ловля мяча после отскока от пола Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 23 | Ловля мяча после отскока от пола. Игра. | 1 | | | | |
| 24 | Приёмы самостраховки: падение вперед на руки. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 25 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в б/бол. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| 26 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 27 | Приёмы самостраховки: падение на спину через мост. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 28 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 29 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 30 | Приёмы самостраховки: падение на бок кувырком. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 31 | Броски мяча в корзину в прыжке. Игра б/б. | 1 | | | | |
| 32 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Броски мяча после ловли с пассивным противодействием. Игра б/б. | 1 | | | | |
| 33 | Выведения из равновесия (подножеки, подсечки, броски захватом ног). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 34 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 35 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 36 | Подвижные игры, игры-задания. | 1 | Самбо | | | |
| 37 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 38 | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 39 | Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 40 | Передача мяча через сетку двумя руками | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | сверху. Учебная игра. | | | | | |
| 41 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 42 | Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 43 | Перевод мяча за голову. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 44 | Перевод мяча за голову. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 45 | Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания поперек, верхом. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 46 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 47 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 48 | Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 49 | Средние и длинные передачи мяча по прямой. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 50 | Средние и длинные передачи мяча по прямой. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 51 | Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 52 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 53 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 54 | Переворачивания партнера, стоящего в упоре | 1 | Самбо | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | на руках и коленях: рычагом. П/игры. | | | | | |
| 55 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Акробатические комбинации. П/игры. | 1 | | | | |
| 56 | Акробатические комбинации. П/игры. | 1 | | | | |
| 57 | Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 58 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. П/игры. | 1 | | | | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П/игры. | 1 | | | | |
| 60 | Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом шеи и руки с упором голенью в живот. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 61 | Стойка на голове с опорой на руки. П/игры. | 1 | | | | |
| 62 | Тактическая подготовка. Стойка на голове с опорой на руки. П/игры. | 1 | | | | |
| 63 | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 64 | Комплекс упражнений степ-аэробики. П/игры.. | 1 | | | | |
| 65 | Комплекс упражнений степ-аэробики. П/игры. | 1 | | | | |
| 66 | Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | | |
| 68 | Комбинация на гимнастическом скамейке. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|
| | П/игры. | | | | | |
| 69 | Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 70 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Комбинация на гимнастическом скамейке. П/игры | 1 | | | | |
| 71 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | | | | |
| 72 | Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и, партнера в приседе толчком. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 73 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине. П/игры. | 1 | | | | |
| 74 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине. П/игры. | 1 | | | | |
| 75 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | | | | |
| 77 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Планирование занятий технической подготовкой. Лазанье по канату в два приёма. П/игры. | 1 | | | | |
| 78 | Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 79 | Лазанье по канату в два приёма. П/игры. | 1 | | | | |
| 80 | Тактические действия при выполнении углового удара. П/игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|
| 81 | Болевые приемы, рычаг локтя внутрь. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 82 | Тактические действия при выполнении углового удара. П/игры. | 1 | | | | |
| 83 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 84 | Болевые приемы, узел поперек. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 85 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 86 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 1 | | | | |
| 87 | Болевые приемы: рычаг локтя с захватом ноги между ног. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 88 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 1 | | | | |
| 89 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 90 | Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | | | |
| 92 | Метание малого мяча в катящуюся мишень. П/игры. | 1 | | | | |
| 93 | Приемы в стойке (броски): охват, Передняя подножка с захватом руки под плечо. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. | 1 | | | | |
| 95 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Правила и техника выполнения норматива комплекса | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|--------------|--|--|--|
| | ГТО: Челночный бег 3*10м | | | | | |
| 96 | Приемы в стойке(броски): передняя подножка с захватом ноги с наружи. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 97 | Освоение техники бега на длинные дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 98 | Бег по пересеченной местности. П/игры. | 1 | | | | |
| 99 | Приемы в стойке(броски):,бросок рывком за пятку, боковая подсечка. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. | 1 | | | | |
| 101 | Упражнения для коррекции телосложения. П/игра. | 1 | | | | |
| 102 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательн ые ресурсы |
|----------|--|------------------|--------------|--|------------------|--|
| | | Всего | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. на уроке. Физическая культура в современном обществе. Бег на короткие дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 3 | Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. | 1 | | | | |
| 5 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Бег на средние дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 6 | Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полупреседа, из основной стойки. | 1 | Самбо | | | |
| 7 | Бег на длинные дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 8 | Бег на длинные дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 9 | Успехи российских самбистов на международной арене. Самостраховка на спину перекатом из седа на спину перекатом из упора присев (с помощью), | 1 | Самбо | | | |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. | | | | | |
| 11 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Упражнения для профилактики утомления. П/игры. | 1 | | | | |
| 12 | Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью). | 1 | Самбо | | | |
| 13 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. П/игры. | 1 | | | | |
| 14 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | | | | |
| 15 | Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самостраховка конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 16 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Повороты с мячом на месте. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 17 | Повороты с мячом на месте. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 18 | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Самостраховка при падении вперед на руки. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 19 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игра в б/бол. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| 21 | Падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 22 | Передача мяча одной рукой снизу. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 23 | Передача мяча одной рукой снизу. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 24 | Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 25 | Адаптивная и лечебная физическая культура. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 26 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 27 | Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 28 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 29 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 30 | Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 31 | Броски мяча одной или двумя руками с места после ловли. Игра б/бол. | 1 | | | | |
| 32 | Броски мяча после остановки прыжком. Игра б/бол. | 1 | | | | |
| 33 | Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 34 | Броски мяча после ведения с пассивным противодействием. Игра б/бол. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------------|--|--|--|
| 35 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Прямой нападающий удар. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 36 | Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 37 | Коррекция нарушения осанки. Прямой нападающий удар. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 38 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 39 | Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 40 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 41 | Нападающий удар. Игра в/бол. | 1 | | | | |
| 42 | Самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 43 | Комбинации из освоенных элементов: приём передача удар. Игра в/бол. | 1 | | | | |
| 44 | Тактические действия в защите. Игра в/бол. | 1 | | | | |
| 45 | Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 46 | Тактические действия в защите. Игра в/бол. | 1 | | | | |
| 47 | Тактические действия в нападении. Игра в/бол. | 1 | | | | |
| 48 | Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 49 | Коррекция избыточной массы тела. Тактические действия в нападении. Игра в/бол. | 1 | | | | |
| 50 | Игровая деятельность с использованием | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | разученных технических приёмов. | | | | | |
| 51 | Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. | 1 | | | | |
| 53 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Акробатические комбинации. П/игры. | 1 | | | | |
| 54 | Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 55 | Акробатические комбинации. П/игры. | 1 | | | | |
| 56 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. П/игры | 1 | | | | |
| 57 | Удержание сбоку лежа, с захватом туловища. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 58 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. П/игры | 1 | | | | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | | | | |
| 60 | Удержание сбоку с захватом голени противника под одноименное плечо. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 61 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Гимнастическая комбинация на перекладине. П/игры. | 1 | | | | |
| 62 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Гимнастическая комбинация на перекладине. П/игры. | 1 | | | | |
| 63 | Уходы от удержания сбоку поворачиваясь | 1 | Самбо | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | на живот, перетаскивая атакующего через себя ногой. П/игры. | | | | | |
| 64 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики П/игры. | 1 | | | | |
| 65 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. П/игры | 1 | | | | |
| 66 | Уходы от удержания сбоку отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 68 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. П/игры. | 1 | | | | |
| 69 | Уходы от удержания сбоку сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 70 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. П/игры. | 1 | | | | |
| 71 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 | | | | |
| 72 | Учебные схватки на выполнение изученного удержания. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 73 | Составление планов для самостоятельных занятий. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | | | | |
| 74 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 75 | Переворачивание партнера стоящего в упоре | 1 | Самбо | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------|--|--|--|
| | на руках и коленях захватом рук сбоку. П/игры. | | | | | |
| 76 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 77 | Правила игры в мини-футбол. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 78 | Активные и пассивные защиты от переворачивания. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 79 | Правила игры в мини-футбол. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 80 | Игровая деятельность по правилам классического футбола. | 1 | | | | |
| 81 | Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 82 | Игровая деятельность по правилам классического футбола. | 1 | | | | |
| 83 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 84 | Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 85 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Способы учёта индивидуальных особенностей. Прыжки в длину с разбега. П/игры. | 1 | | | | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | | | | |
| 87 | Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 88 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». П/игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--------------|--|--|--|
| 89 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». П/игры. | 1 | | | | |
| 90 | Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | | | | |
| 92 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Пдвигные и спортивные игры. | 1 | | | | |
| 93 | Учебные схватки на выполнение изученного удержания. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. | 1 | | | | |
| 95 | Профилактика умственного перенапряжения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. П/игры. | 1 | | | | |
| 96 | Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 97 | Бег на средние дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 98 | Бег на длинные дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 99 | Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот. П/игры. | 1 | Самбо | | | |
| 100 | Бег на длинные дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | | | | |
| 102 | Учебные схватки на выполнение изученного удержания. П/игры. | 1 | Самбо | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|-----|--|--|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | | | |
|-------------------------------------|-----|--|--|--|

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изуче ния | Электронные цифровые образовательн ые ресурсы |
|----------|---|------------------|--|--|----------------------|--|
| | | Всего | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б.на уроке. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег на короткие дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 3 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. | 1 | | | | |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м. П/игры. | 1 | | | | |
| 5 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. П/игры. | 1 | | | | |
| 6 | Бег на длинные дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 7 | Бег на длинные дистанции. П/игры. | 1 | | | | |
| 8 | Равномерный бег. Бег и прыжки на месте. П/игры. | 1 | | | | |
| 9 | Равномерный бег. Прыжки из стороны в сторону. П/игры. | 1 | | | | |
| 10 | Равномерный бег. Шаги в полуприседе. П/игры. | 1 | | | | |
| 11 | Равномерный бег. Прыжки из полуприседе. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | П/игры. | | | | | |
| 12 | Равномерный бег. Планка. П/игры. | 1 | | | | |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м. | 1 | | | | |
| 14 | Прыжки в длину «прогнувшись». П/игры. | 1 | | | | |
| 15 | Туристские походы как форма активного отдыха. Прыжки в длину «прогнувшись». П/игры | 1 | | | | |
| 16 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. П/игры. | 1 | | | | |
| 17 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | | | | |
| 18 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Ведение мяча на месте. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 19 | Ведение мяча шагом, бегом по прямой. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 20 | Ведение мяча по кругу. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления.. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 22 | Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 23 | Ведение мяча при сближении с соперником. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 24 | Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой. Игра в б/бол. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 25 | Передача мяча от груди. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 26 | Профессионально-прикладная физическая культура. Передача мяча с отскоком. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 27 | Передача мяча из - за головы. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 28 | Передача мяча сбоку. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 29 | Передача мяча за спиной. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 30 | Передача мяча с места. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 31 | Передача мяча в движении. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 32 | Приемы и броски мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 33 | Приемы и броски мяча на месте. Бросок двумя руками с низу. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 34 | Приемы и броски мяча на месте. Бросок двумя рукам от плеча. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 35 | Приемы и броски мяча в прыжке. Бросок одной рукой сверху. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 36 | Приемы и броски мяча в прыжке. Бросок одной рукой сверху – «крюком». Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 37 | Приемы и броски мяча после ведения. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 38 | Восстановительный массаж. Приемы и броски мяча после ведения. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 39 | Добивание мяча в корзину. Игра в б/бол. | 1 | | | | |
| 40 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. П/игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 41 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 42 | Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 43 | Приёмы и передачи мяча на месте. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 44 | Приёмы и передачи мяча на месте. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 45 | Приёмы и передачи в движении. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 46 | Приёмы и передачи в движении. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 47 | Удары. Прямой нападающий удар. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 48 | Удары. Прямой нападающий удар. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 49 | Удары. Прямой нападающий удар с переводом. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 50 | Удары. Прямой нападающий удар с переводом. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 51 | Восстановительный массаж. Удары. Боковой нападающий удар. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 52 | Удары. Боковой нападающий удар. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 53 | Блокировка. Одиночное блокирование. | 1 | | | | |
| 54 | Блокировка. Групповое блокирование. | 1 | | | | |
| 55 | Средства защиты. Нижняя передача двумя | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | руками. Игра в в/бол. | | | | | |
| 56 | Средства защиты Нижняя передача одной рукой. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 57 | Средства защиты Нижняя передача с падением и перекатом. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 58 | Средства защиты Нижняя передача с падением на руки. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 59 | Средства защиты Верхняя передача с падением па спину. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 60 | Технико-тактические взаимодействия в волейболе. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 61 | Индивидуальные действия. Тактика подачи, тактика передачи, нападающий удар. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 62 | Групповые и командные действия. Игра в в/бол. | 1 | | | | |
| 63 | Банные процедуры. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. П/игры. | 1 | | | | |
| 64 | Длинный кувырок с разбега. П/игры. | 1 | | | | |
| 65 | Кувырок назад в упор. П/игры. | 1 | | | | |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | | |
| 67 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. П/игры. | 1 | | | | |
| 68 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. П/игры. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 69 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 70 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. П/игры. | 1 | | | | |
| 71 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. П/игры. | 1 | | | | |
| 72 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | | |
| 73 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. П/игры. | 1 | | | | |
| 74 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. П/игры. | 1 | | | | |
| 75 | Измерение функциональных резервов организма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | | |
| 76 | Упражнения черлидинга. П/игры. | 1 | | | | |
| 77 | Упражнения черлидинга. П/игры. | 1 | | | | |
| 78 | Инструктаж по Т.Б. на уроке. Ведение мяча. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 79 | Приемы мяча. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 80 | Приемы мяча. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 81 | Передачи мяча. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 82 | Остановки и удары по мячу с места. . Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 83 | Остановки и удары по мячу с места. . Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 84 | Остановки и удары по мячу в движении. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 85 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Остановки и удары по мячу в движении. Игра в ф/бол. | 1 | | | | |
| 86 | Инструктаж по Т.Б.на уроке. Прыжки в длину «согнув ноги». П/игры. | 1 | | | | |
| 87 | Прыжки в высоту. П/игры. | 1 | | | | |
| 88 | Прыжки в высоту. П/игры. | 1 | | | | |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 90 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. П/игры. | 1 | | | | |
| 91 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. П/игры. | 1 | | | | |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 | | | | |
| 93 | Равномерный бег. Бег и прыжки на месте. П/игры. | 1 | | | | |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|--|
| | комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | | | | | |
| 95 | Занятия физической культурой и режим питания. Равномерный бег. Прыжки из стороны в сторону. П/игры. | 1 | | | | |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | | | |
| 97 | Равномерный бег. Шаги в полуприседе. П/игры. | 1 | | | | |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | | | |
| 99 | Равномерный бег. Прыжки из полуприседе. П/игры. | 1 | | | | |
| 100 | Равномерный бег. Планка. П/игры. | 1 | | | | |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 | | | | |
| 102 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>, РЭШ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>, РЭШ

