

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Управления образования муниципального образования г.Краснодар
Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя
образовательная школа №30 имени Георгия Константиновича Жукова
МАОУ СОШ № 30

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры и
ОБЖ

Левченко В.В.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора

Апестина Е.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 30

Сысова Т.А.
Приказ № 585-Ш
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3211298)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Краснодар 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.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при

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

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. В данной программе произошла интеграция модуля «Спорт» с модулями «Гимнастика» и «Лёгкая атлетика».

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 модуля «Самбо в школу».

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

Модуль «Самбо в школу» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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

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

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

При составлении рабочей программы произошла корректировка часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями Краснодарского края, возможностями материально технической базы МАОУ СОШ №30 и участием во Всероссийском проекте «Самбо в школу».

В содержании раздела «Прикладно-ориентированная физическая культура» лыжная подготовка и подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО заменены на изучение раздела «Самбо» и легкая атлетика:

- 8 (6) часов из раздела лыжная подготовка заменены на изучение раздела Самбо, в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в соответствии приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 1.09.23 № 2549 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» 2023-2024 учебном году».

- 3 часа лыжной подготовки заменен на изучение легкой атлетики.

- 26 (28) часов Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО заменены на изучение раздела Самбо, в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в соответствии приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 1.09.23 № 2549 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» 2023-2024 учебном году».

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО изучается в процессе уроков физической культуры, это позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном

участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. 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.

Физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений проведения.

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

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

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

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

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

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

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

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

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

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

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на 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.

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

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

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

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

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, закалывающие 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.

Гандбол. 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 ворота, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», 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».

Представлен реализацией национального вида спорта "Самбо", далее модуль «Самбо».

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

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техника – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лёжа.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов.

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Знания о самбо.

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

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

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

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

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

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

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

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

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

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

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

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

Этические нормы и правила поведения самбиста.

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.

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

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

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

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

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.

Гандбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке, 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 ворота.

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».

Представлен реализацией национального вида спорта "Самбо", далее модуль «Самбо».

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

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лёжа.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов.

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Знания о самбо.

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

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

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

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

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

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

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

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

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

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

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

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

Этические нормы и правила поведения.

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».

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

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

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

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

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, переворотках (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.

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

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».

Представлен реализацией национального вида спорта "Самбо", далее модуль «Самбо».

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.

Содержание модуля "Спорт" , заполнен модулем "Самбо"

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

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самообороны.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техники – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лёжа.

Основы самообороны. Освобождение от захватов.

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

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Знания о самбо.

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

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

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

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

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

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

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

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

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

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

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

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

Этические нормы и правила поведения самбиста.

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.

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

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

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

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

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.

Гандбол. 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.

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».

Представлен реализацией национального вида спорта "Самбо", далее модуль «Самбо».

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

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самообороны.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техники – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лёжа.
Основы самозащиты. Освобождение от захватов.
Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.
Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Знания о самбо.

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

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

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

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

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

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

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

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

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

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

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

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

Этические нормы и правила поведения самбиста.

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.

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

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

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

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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».

Представлен реализацией национального вида спорта "Самбо", далее модуль «Самбо».

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

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя.

Технические действия самбо в положении лёжа.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов.

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, 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 виси 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 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 сильной 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 неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо,

влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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 прыгивание 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.

Гандбол.

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 продвижением (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 гандбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски гандбольного 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

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

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

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

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

гандбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, 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).

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

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка,

подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, приём, стойка, техника, дистанция, захват);

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

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

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовки.

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

гандбол (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);

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).

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

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

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

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

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

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовки.

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

гандбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в ворота двумя и одной рукой в прыжке, 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).

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

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

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

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

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

знание и выполнение тестовых упражнений.

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

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

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

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

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самообороны;

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

знание и выполнение тестовых упражнений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Вс ег о	Контро льные работы	Практи ческие работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/

	"Гимнастика")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	24			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
2.5	Спортивные игры. Гандбол (модуль «Спортивные игры»)	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
2.7	Модуль «Самбо» (модуль «Спорт»)	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контактные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/

	деятельность				
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика») Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика») Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/

	игры»)				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
2.5	Спортивные игры. Гандбол (модуль «Спортивные	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/
2.7	Модуль «Самбо» (модуль «Спорт»)	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика») Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	7			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
2.5	Спортивные игры. Гандбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/

	"Спортивные игры")				
2.7	Модуль "Самбо" (модуль «Спорт»)	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Вс ег о	Контро льные работы	Практически е работ ы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика») Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика») Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
2.5	Спортивные игры. Гандбол (модуль «Спортивные игры»)	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/
2.6	Спортивные игры.	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/

	Футбол (модуль "Спортивные игры")				
2.7	Модуль "Самбо" (модуль "Спорт")	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
Итого по разделу		95			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика") Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
2.4	Спортивные игры. Гандбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/

	игры")				
2.6	Лёгкая атлетика (Модуль Лёгкая атлетика") Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
2.7	Модуль "Самбо" (модуль "Спорт")	34			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
Итого по разделу		95			
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы		
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/
2	Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 40м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
4	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на 30 м (ВФСК ГТО).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
5	Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3*10 м. (ВФСК ГТО).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
7	ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м. Многоскоки. Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
8	Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 метров на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
9	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу, группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (ВФСК ГТО).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
10	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с 4-5 бросковых	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	шагов на дальность и заданное расстояние.				
11	Бег 3x200 м. Прыжки со скакалкой. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту. (ВФСК ГТО)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
13	Понятие выносливость. Беговые упражнения. Бег на дистанцию 300 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
14	Шестиминутный бег на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
16	Бег по пересечённой местности в равномерном темпе до 7 мин.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
17	Бег на 1000м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
18	Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. На бок,	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/

	выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.				
19	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
20	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.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
21	На бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
22	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
23	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
24	При падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
25	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня,	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.				
26	Т.Б на уроках гимнастики. Перестроение, строевой шаг. Освоение ОРУ на месте и в движении без предметов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
27	Вперёд на руки из стойки на руках. Вперёд на руки прыжком.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
28	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Поднимание туловища из положения лёжа на спине ВФСК «ГТО» .	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
29	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций. Сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине (мальчики) и в висе лежа на низкой перекладине(девочки). ВФСК «ГТО» .	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
30	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
31	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

32	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
33	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
34	Поднимание прямых ног в висе. Прыжки со скакалкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
35	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
36	Ходьба на внутреннем крае стопы.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
37	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Школа мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
38	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
39	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
41	Передача мяча сверху в парах, через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/

42	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
43	Приём и передача мяча снизу над собой, в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
44	Приём мяча снизу с отскока от пола, от стены. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
45	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
46	История гандбола. Основные приёмы и правила игры в гандбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
47	Перемещения по площадке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
48	Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
50	Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
51	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/

	Самбо.				
52	Передача мяча одной рукой на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча в стену.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
53	Передача мяча в парах. Игра по упрощённым правилам гандбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
54	Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
55	Приём мяча снизу с отскока от пола, от стены. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от партнера.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
56	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
57	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
58	Игра по упрощенным правилам гандбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
59	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.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
60	С партнером в положении лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/

	поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка				
61	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
62	История баскетбола. Основные приёмы игры. Тестирование челночный бег 3 по 10 м (ВФСК ГТО)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
63	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
64	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
65	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ВФСК ГТО)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
66	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/

	(спине). Подбив тазом, спиной, боком.				
67	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления. Тестирование прыжок в длину с места. (ВФСК ГТО)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
68	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
69	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
70	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
71	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо, в движении без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
72	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/

73	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
74	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
75	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
76	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
77	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
78	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
79	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/

80	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
81	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
82	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра по правилам мини-футбола.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
83	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
84	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
85	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, кроссовой подготовкой и спортивными играми.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
86	Равномерный бег 5 мин. Упражнения на перекладине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
87	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/

	спину.Бросок через бедро.				
88	Равномерный бег 6 мин. Упражнения на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
89	Равномерный бег 8 мин. Упражнения со скакалкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
90	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
91	ВФСК «ГТО». Бег на 1500 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
92	Равномерный бег 10мин. Прыжки со скакалкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
93	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
94	Высокий старт от 15 до 30м. Бег на дистанцию 30м. Челночный бег 3 по 10 м на результат. (ВФСК ГТО)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
95	Старт из различных исходных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	от 30 до 40 м. Бег 30 м с высокого старта на время. (ВФСК ГТО)				h.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
96	Подвижные игры: «поймай «лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
97	Специальные беговые упражнения и задания. Бег 60 м с высокого старта на результат. (ВФСК ГТО) Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
98	Прыжковые упражнения. ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
99	Подвижные игры: «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третийлишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 метров на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
101	ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

102	Тренировочные схватки по заданию.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. 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.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
2	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег на дистанцию 30м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
4	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег на 30 м (ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
5	Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3*10 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.e

					du.ru/subject/lesson/3422/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
7	ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м. Многоскоки. Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
8	Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 метров на дальность. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (ВФСК ГТО).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
9	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу, группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/

10	ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
11	Бег 3x200 м. Прыжки со скакалкой. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
12	Самостраховка:-на спину перекатом через партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
13	Понятие выносливость. Беговые упражнения. Бег на дистанцию 300 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
14	Шестиминутный бег на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
16	Бег по пересечённой местности в равномерном темпе до 7 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
17	Бег на 1000м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
18	Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. На бок, выполняемая прыжком	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/

	через руку партнера, стоящего в стойке.					
19	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
20	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
21	На бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
22	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
23	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
24	При падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
25	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.					
26	Т.Б на уроках гимнастики. Перестроение, строевой шаг. Освоение ОРУ на месте и в движении без предметов.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
27	Вперёд на руки из стойки на руках.Вперёд на руки прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
28	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Поднимание туловища из положения лёжа на спине ВФСК «ГТО» .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
29	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций. Сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине (мальчики) и в вися лежа на низкой перекладине(девочки). ВФСК «ГТО» .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
30	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
31	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	положения стоя с помощью.					
32	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
33	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
34	Поднимание прямых ног в висе. Прыжки со скакалкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
35	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
36	Ходьба на внутреннем крае стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
37	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Школа мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
38	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
39	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/

	Передачи мяча над собой.					
41	Передача мяча сверху в парах, через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
42	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
43	Приём и передача мяча снизу над собой, в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
44	Приём мяча снизу с отскока от пола, от стены. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
45	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
46	История гандбола. Основные приёмы и правила игры в гандбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
47	Перемещения по площадке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
48	Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
49	Комбинации из освоенных элементов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://

	техники передвижений.					/resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
50	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
51	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
52	Передача мяча одной рукой на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча в стену.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
53	Передача мяча в парах. Игра по упрощённым правилам гандбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
54	Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
55	Приём мяча снизу с отскока от пола, от стены. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
56	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

57	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
58	Игра по упрощенным правилам гандбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
59	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
60	С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
61	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
62	История баскетбола. Основные приёмы игры. Тестирование челночный бег 3 по 10 м (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

63	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
64	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
65	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
66	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
67	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления. Тестирование прыжок в длину с места. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
68	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

69	Броски.Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
70	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
71	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо, в движении без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
72	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
73	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
74	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
75	Задняя подножка.Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/

	Бросок задняя подножка с захватом ноги.					
76	Тактика свободного нападения.Позиционное нападение без изменения позиций игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
77	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
78	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
79	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
80	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
81	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
82	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	игра по правилам мини-футбола.					du.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
83	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
84	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
85	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, кроссовой подготовкой и спортивными играми.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
86	Равномерный бег 5 мин. Упражнения на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
87	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.Бросок через спину.Бросок через бедро.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
88	Равномерный бег 6 мин. Упражнения на перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
89	Равномерный бег 8 мин. Упражнения со скакалкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
90	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

	сбоку.					
91	ВФСК «ГТО». Бег на 1500 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
92	Равномерный бег 10мин. Прыжки со скакалкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
93	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
94	Высокий старт от 15 до 40м. Бег на дистанцию 30м. Челночный бег 3 по 10 м на результат. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
95	Старт из различных исходных положений от 30 до 50 м. Бег 30 м с высокого старта на время. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
96	Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

97	Специальные беговые упражнения и задания. Бег 60 м с высокого старта на результат. (ВФСК ГТО) Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
98	Прыжковые упражнения. ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
99	Подвижные игры: «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третийлишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки -подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 метров на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
101	ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
102	Тренировочные схватки по заданию.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. 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. ФВыдающиеся советские и российские олимпийцы.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
2	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег на дистанцию 30м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/http://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
4	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на 30 м (ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
5	Старты из различных исходных	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

	положений. Челночный бег 3*10 м. (ВФСК ГТО).					s://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
7	ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м. (ВФСК ГТО). Многоскоки. Прыжок в длину с 9—11 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
8	Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 метров на дальность. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
9	Перекаты в группировке: вперёд -	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	назад, влево -вправо, по кругу, группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.					s://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
10	ВФСК «ГТО». Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных сходных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
11	Бег 3х200 м. Прыжки со скакалкой. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера. Сгибание и разгибание рук в упоре из виса на высокой перекладине (мальчики) и в висе лежа на низкой перекладине(девочки). ВФСК «ГТО».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
13	Понятие выносливость. Беговые упражнения. Равномерный бег 6 минут.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
14	Шестиминутный бег на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://r

						esh.edu.ru/subject/lesson/3422/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
16	Бег по пересечённой местности в равномерном темпе до 7 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
17	Бег на 1000м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
18	Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. На бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
19	ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
20	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
21	На бок кувырок в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	стоящего боком. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейки. ВФСК «ГТО».					
22	История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
23	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
24	При падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Поднимание туловища из положения лёжа на спине ВФСК «ГТО».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
25	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
26	Т.Б на уроках гимнастики. Перестроение, строевой шаг. Освоение ОРУ на месте и в движении без предметов.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/

27	Вперёд на руки из стойки на руках. Вперёд на руки прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
28	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
29	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; составление простейших комбинаций.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
30	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
31	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
32	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
33	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
34	Поднимание прямых ног в вися. Прыжки со скакалкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
35	История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
36	Ходьба на внутреннем крае стопы. Сгибание и разгибание рук в упоре из виса на высокой перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	(мальчики) и в висе лежа на низкой перекладине(девочки). ВФСК «ГТО».					
37	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Школа мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
38	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
39	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
40	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
41	Передача мяча сверху в парах, через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
42	Имитация зацепа без партнёра (то же с партнёром).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
43	Приём и передача мяча снизу над собой, в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
44	Приём мяча снизу с отскока от пола, от стены. Нижняя прямая подача с расстояния 8-9 м от сетки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
45	Махи ногой назад с наклоном, то же с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	кувырком вперед через плечо.					s://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
46	История гандбола. Основные приёмы и правила игры в гандбол.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
47	Перемещения по площадке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
48	Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
49	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
50	Комплексы для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
51	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
52	Передача мяча одной рукой на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча в стену.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
53	Передача мяча в парах. Игра по упрощённым правилам гандбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
54	Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

55	Приём мяча снизу с отскока от пола, от стены. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
56	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
57	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/http://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
58	Игра по упрощенным правилам гандбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
59	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
60	С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/http://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
61	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

62	История баскетбола. Основные приёмы игры. Тестирование челночный бег 3 по 10 м (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
63	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
64	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
65	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
66	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
67	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления. Тестирование прыжков в длину с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

	места. (ВФСК ГТО)					
68	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
69	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
70	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
71	Бросок мяча одной и двумя руками с места в кольцо, в движении без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
72	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнере, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
73	Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча. Игра	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

	по упрощённым правилам мини-баскетбола.					
74	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
75	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
76	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
77	Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
78	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
79	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

80	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
81	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
82	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра по правилам мини-футбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
83	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
84	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
85	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, кроссовой подготовкой и спортивными играми.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
86	Равномерный бег 6 мин. Упражнения на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
87	Подхват под две ноги захватом руки и	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.					s://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
88	Равномерный бег 8 мин. Упражнения на перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
89	Равномерный бег 12 мин. Упражнения со скакалкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
90	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
91	ВФСК «ГТО». Бег на 1500 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
92	Равномерный бег 15 мин. Прыжки со скакалкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
93	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
94	Высокий старт от 30 до 40м. Бег на дистанцию 30м. Челночный бег 3 по 10 м на результат. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

95	Старт из различных исходных положений от 40 до 60 м. Бег 30 м с высокого старта на время. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
96	Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/http://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
97	Специальные беговые упражнения и задания. Бег 60 м с высокого старта на результат. (ВФСК ГТО) Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
98	Прыжковые упражнения. ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/http://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
99	Подвижные игры: «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третийлишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки -подсеалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/http://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 метров на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
101	ВФСК «ГТО». Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
102	Тренировочные схватки по заданию.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
2	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. История возникновения «Самбо».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
4	Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением до 30 м. с высокого старта.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
5	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на дистанцию 30 метров. (ВФСК ГТО) .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

7	Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Бег на дистанцию 60 м. (ВФСК ГТО) . Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
8	Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
9	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу, группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Захваты.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
10	Метание мяча весом 150 гр. с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
11	Метание мяча весом 150 гр. на дальность с разбега. (ВФСК ГТО) .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
12	Самостраховка:- на спину перекатом через партнера. Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
13	Техника бега на средние и длинные дистанции. Понятие выносливость. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
14	Правила самоконтроля и гигиены. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).					
16	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Бег в чередовании с ходьбой 1200 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
17	Техника челночного бега. Шести - минутный бег на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
18	Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. На бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за одну минуту).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
19	Челночный бег 3x10 м. (ВФСК ГТО) . Бег в равномерном темпе до 10 мин	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
20	ТБ на занятиях по футболу. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
21	На бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	стоящего боком. Подтягивание из вися на высокой перекладине, из вися лёжа на низкой перекладине 90 см. (количество раз).					
22	История футбола. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
23	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
24	При падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
25	Адаптивная физическая культура. Её история и социальная значимость.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
26	Коррекция осанки. Коррекция избыточной массы тела. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
27	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
28	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Комбинации из освоенных	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

	элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.					
29	Передача мяча:-у сетки и в прыжке через сетку;- сверху, стоя спиной к цели;- сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
30	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
31	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
32	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
33	Ходьба на внутреннем крае стопы.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
35	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
36	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

38	Передача мяча:-у ворот ;- сверху, стоя спиной к цели;- сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
39	Самбо и ее лучшие представители. Страхочный кувырок из положения стоя на правом (левом) колене через правое (левое) плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
40	Длинная передача мяча в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
41	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
42	Выведение из равновесия, захватом ног.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
43	Расположение игроков во время штрафного броска					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
44	Учебная игра «Гандбол»	1				
45	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
46	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Перестроения на месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
47	Перестроения в движении. Основные гимнастические термины. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с помощью рук (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/

48	Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Переворот боком. Мост из положения лёжа на спине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
50	Вис согнувшись – вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
51	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
52	Составление планов – конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
53	Профилактика перенапряжения систем организма средствами физической культуры.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
54	Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Кувырок назад в полушпагат. Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Стойка на руках с помощью.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
56	<u>Акробатические комбинации.</u>	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
57	Висы и упоры. Самостраховка при падении назад из полуприседа.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/

Добавлено примечание ([нк1]):

58	Правила спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
59	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
60	Висы и упоры. Самостраховка при падении назад из полуприседа.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
61	Техника перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
62	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
63	С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
64	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
65	Позиционное нападение без изменения позиций игроков «Отдай мяч и выйди».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

66	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
67	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
68	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
69	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
70	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
71	Тактика свободного нападения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
72	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
73	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

74	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативно-нервной системы.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
75	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
76	Профилактика общего утомления и остроты зрения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
77	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
78	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
79	Учебная игра «Футбол».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
80	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
81	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника бега на средние и длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
82	Метание мяча весом 150 гр. с места. Равномерный бег до 6 мин. Упражнения на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

83	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
84	Равномерный бег до 9 мин. Упражнения на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
85	Шестиминутный бег на результат. Упражнения на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
87	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
88	Метание мяча весом 150 гр. на дальность с разбега. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
89	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
90	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за одну минуту) (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
91	Равномерный бег до 11 мин. Прыжки со скакалкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/

92	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
93	Бег 2000 м. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
94	Подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. (количество раз) (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
95	Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
96	Техника бега на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
97	Бег 30 м. (ВФСК ГТО). Челночный бег 3x10 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
98	Подвижные игры: «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

99	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
100	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. (ВФСК ГТО)					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
101	Подвижные игры: «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
102	Бег 60 м. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
2	ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт 30м. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. История возникновения «Самбо».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
4	Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением до 60 м. с высокого старта. Низкий старт 30м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
5	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на дистанцию 60 метров.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
7	Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Дальнейшее обучение технике прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/

	в длину. Низкий старт 60м (ВФСК ГТО).					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
8	Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
9	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу, группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Захваты. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
10	Метание мяча весом 150 гр. с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
11	Метание мяча весом 150 гр на дальность, с 4-5 бросковых шага с укороченного и полного разбега на дальность. (ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
12	Самостраховка:-на спину перекатом через партнера. Понятие силовая выносливость.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
13	Техника бега на средние и длинные дистанции. Понятие выносливость.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
14	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Пробный забег на 2000м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

	др).Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
16	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на дистанцию 2000 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
17	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3x10 м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
18	Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. На бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
19	Представления о темпе, скорости, и объеме легкоатлетических упражнений. Челночный бег 3x10 м. (ВФСК ГТО) .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
20	ТБ на занятиях по футболу. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
21	На бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
22	История футбола. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
23	Профессионально-прикладная физическая культура. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
24	При падении на ковер спиной из	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/

	основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
25	Оздоровительные, коррекционные, и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/
26	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
27	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
28	Передача мяча:-у сетки и в прыжке через сетку;- сверху, стоя спиной к цели;- сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
29	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку; - отражённого сеткой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
30	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
31	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
32	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
33	Ходьба на внутреннем крае стопы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

34	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
35	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
36	«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
37	Эстафеты, подвижные игры с гандбольным мячом. Круговая тренировка.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
38	Расположение игроков во время штрафного броска.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
39	Самбо и ее лучшие представители. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)(мониторинг).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
40	Длинная передача мяча в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
41	Передача мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
42	Выведение из равновесия, захватом ног. Тестирование подтягивание из виса стоя на высокой перекладине (мониторинг).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
43	Правила спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/

44	Техника перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
45	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
46	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Перестроения на месте. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
47	Упражнения для снижения избыточного массы тела.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
48	Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
49	Правила по Т/Б. Оздоровительные, коррекционные, и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Страховка, самостраховка. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Тестирование челночный бег 3x10 м(мониторинг).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
50	Перестроения в движении. Перестроения на месте. Основные гимнастические термины. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с помощью рук (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
51	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/

52	Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных систем организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
53	Занятия физической культурой и режим питания.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/
54	Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
55	Кувырок назад в полушпагат. Поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Стойка на руках с помощью.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
56	Акробатические комбинации.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
57	Висы и упоры. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
58	Правила спортивных игр. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
59	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
60	С партнером в положении лежа на	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/

Добавлено примечание ([нк2]):

	спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
61	Позиционное нападение без изменения позиций игроков «Отдай мяч и выйди».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
62	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
63	Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
64	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
65	Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
66	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
67	Тактика свободного нападения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
68	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
69	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
70	Вырывание и выбивание баскетбольного мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
71	Тактика свободного нападения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
72	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
73	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
74	Упражнения для снижения избыточного массы тела.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/
75	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
76	Туристические походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

77	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
78	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
79	Учебная игра «Футбол».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
80	Техника бега на средние и длинные дистанции. Шестиминутный бег на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
81	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
82	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Техника бега на средние и длинные дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
83	Метание мяча весом 150 гр. с места. Равномерный бег до 8 мин. Упражнения на перекладине.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
84	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
85	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) (ВФСР ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
86	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/

	дистанции. Тестирование челночный бег 3x10 м (ВФСК ГТО)					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
87	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
88	Равномерный бег до 10 мин. Совершение скоростно-силовых способностей. Бег 30 м. (ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
89	Специально беговые упражнения. Бег на 2000м (ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
90	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
91	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 60 м. (ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
92	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжок в длину с места (ВФСК ГТО).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
93	Подвижные игры: «поймай «лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
94	Дальнейшее обучение технике прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/

	в длину. Прыжок в длину с разбега (ВФСК ГТО) . Прыжки со скакалкой.					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
95	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ВФСК ГТО) .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
96	Подвижные игры: «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба». Подтягивание на высокой и низкой перекладине (ВФСК ГТО)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
97	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
98	Метание мяча весом 150 гр. на дальность с разбега. (ВФСК ГТО) .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
99	Подвижные игры: «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
100	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (ВФСК ГТО) .	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
101	Совершение скоростно-силовых способностей.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
102	Тренировочные схватки по заданию.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.
3. Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М:Просвещение , 2013.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. –М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

6. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. Центр «Педагогический поиск», 2003.

7. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.:Просвещение, 2012.

8. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

