


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №110 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного
методического объединения
учителей естественно-
математического и
физкультурно-эстетического
циклов

 О. А. Солдан
Протокол № 1 от 24 августа
2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Н.Н. Кондратюк

24 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ШКОЛА
№110 Г. ДОНЕЦКА»

 О.А. Мачуха

Приказ № 91 от 24 августа
2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

ДОНЕЦК, 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 лично 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, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетки, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение

функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и

двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6	
Раздел 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.2.1	Модуль "Гимнастика"	8	https://resh.edu.ru/
3.2.2	Модуль "Легкая атлетика"	13	https://resh.edu.ru/
3.2.3	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол	13	https://resh.edu.ru/
3.2.4	Модуль "Спортивные игры". Волейбол	10	https://resh.edu.ru/
3.2.5	Модуль "Спортивные игры". Футбол	10	https://resh.edu.ru/
3.2.6	Модуль «Самбо»	34	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		88	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.2.1	Модуль "Гимнастика"	13	https://resh.edu.ru/
3.2.2	Модуль "Легкая атлетика"	13	https://resh.edu.ru/
3.2.3	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол	12	https://resh.edu.ru/
3.2.4	Модуль "Спортивные игры". Волейбол	10	https://resh.edu.ru/
3.2.5	Модуль "Спортивные игры". Футбол	9	https://resh.edu.ru/
3.2.6	Модуль «Самбо»	34	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.2.1	Модуль "Гимнастика"	13	https://resh.edu.ru/
3.2.2	Модуль "Легкая атлетика"	13	https://resh.edu.ru/
3.2.3	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол	12	https://resh.edu.ru/
3.2.4	Модуль "Спортивные игры". Волейбол	8	https://resh.edu.ru/
3.2.5	Модуль "Спортивные игры". Футбол	11	https://resh.edu.ru/
3.2.6	Модуль «Самбо»	34	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.2.1	Модуль "Гимнастика"	8	https://resh.edu.ru/
3.2.2	Модуль "Легкая атлетика"	13	https://resh.edu.ru/
3.2.3	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол	12	https://resh.edu.ru/
3.2.4	Модуль "Спортивные игры". Волейбол	12	https://resh.edu.ru/
3.2.5	Модуль "Спортивные игры". Футбол	12	https://resh.edu.ru/
3.2.6	Модуль «Самбо»	34	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата Факт	изучения План	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего			
1	Физическая культура в основной школе	1		04.09.2023	https://goo.su/0GuzU
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		05.09.2023	https://goo.su/0GuzU
3	Олимпийские игры древности	1		11.09.2023	https://youtu.be/6JTZmGXyttA?si=kcQ6LObD8IS0q_dV
4	Бег на короткие дистанции	1		12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Бег на короткие дистанции	1		18.09.2023	
6	Бег на длинные дистанции	1		19.09.2023	https://youtu.be/NhAR9mqUqMM?si=xKCARVU4o-ysET9I
7	Бег на длинные дистанции	1		25.09.2023	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		26.09.2023	https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		02.10.2023	https://youtu.be/yVvEdI7197o?si=RMbn0RUyjtEO7Gz
10	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		03.10.2023	https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive
11	Прыжки в высоту с прямого разбега	1		09.10.2023	https://youtu.be/syvxsxJSdR4?si=ZnBlfwtX6RM3_quX
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		10.10.2023	https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive
13	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		16.10.2023	https://youtu.be/y7Cn_mKafLA?si=26hfv7BBaK6cpz1S

14	Метание малого мяча на дальность	1		17.10.2023	https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive
15	Метание малого мяча на дальность	1		23.10.2023	
16	Подвижные игры и эстафеты	1		24.10.2023	https://youtu.be/Ufy2A_5gXIM?si=m1unIT0ogawDGB7O
17	Режим дня	1		06.11.2023	https://youtu.be/9h_QXM5lDe8?si=pMT8HUdyv5LpH1YG
18	Наблюдение за физическим развитием	1		07.11.2023	https://youtu.be/9h_QXM5lDe8?si=3VGpXmP-XicHhz4n
19	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		13.11.2023	https://goo.su/0GuzU
20	Определение состояния организма	1		14.11.2023	https://goo.su/0GuzU
21	Составление дневника по физической культуре	1		20.11.2023	https://youtu.be/MLvnolyMx58?si=Lyv78ByUZKGSsWwv
22	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		21.11.2023	https://youtu.be/3Q-dyEqYfUY?si=FSJdZlLbXZs85o9d
23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		27.11.2023	
24	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		28.11.2023	https://youtu.be/i5G8lqWwF1w?si=jARKcH6-28ZYqMSe
25	Опорные прыжки	1		04.12.2023	https://youtu.be/QJDhfbTgTuE?si=PbBHokyEpb168Bv1
26	Опорные прыжки	1		05.12.2023	
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		11.12.2023	https://youtu.be/tDqEkT1-l64?si=mcWq1w_d-CKTXXT
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1		12.12.2023	https://youtu.be/PSX6JIA-2Cw?si=dp3jPEd7QTnDkyGk
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1		18.12.2023	https://youtu.be/JLX-fVIIElw?si=kokeen7NBdubH6Wp
30	Упражнения утренней зарядки	1		19.12.2023	https://youtu.be/edC6KcDrtJg?si=qsdsaug4CRWGqbdp
31	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		25.12.2023	
32	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		26.12.2023	
33	Упражнения на развитие гибкости	1		09.01.2024	
34	Упражнения на развитие координации	1		15.01.2024	
35	Упражнения на формирование	1		16.01.2024	

	телосложения				
36	Техника ловли мяча	1		22.01.2024	
37	Техника ловли мяча	1		23.01.2024	
38	Техника передачи мяча	1		29.01.2024	
39	Техника передачи мяча	1		30.01.2024	
40	Ведение мяча стоя на месте	1		05.02.2024	
41	Ведение мяча стоя на месте	1		06.02.2024	
42	Ведение мяча в движении	1		12.02.2024	
43	Ведение мяча в движении	1		13.02.2024	
44	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		19.02.2024	
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		20.02.2024	
46	Технические действия с мячом	1		26.02.2024	
47	Технические действия с мячом	1		27.02.2024	
48	Технические действия с мячом	1		04.03.2024	
49	Прямая нижняя подача мяча	1		05.03.2024	
50	Прямая нижняя подача мяча	1		11.03.2024	
51	Приём и передача мяча снизу	1		12.03.2024	
52	Приём и передача мяча снизу	1		18.03.2024	
53	Приём и передача мяча сверху	1		19.03.2024	
54	Приём и передача мяча сверху	1		01.04.2024	
55	Технические действия с мячом	1		02.04.2024	
56	Технические действия с мячом	1		08.04.2024	
57	Технические действия с мячом	1		09.04.2024	
58	Технические действия с мячом	1		15.04.2024	
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		16.04.2024	

60	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		22.04.2024	
61	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		23.04.2024	
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		29.04.2024	
63	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		30.04.2024	
64	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		06.05.2024	
65	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		07.05.2024	
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		13.05.2024	
67	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		14.05.2024	
68	Обводка мячом ориентиров	1		20.05.2024	
	Модуль. Самбо				
1.	История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования	1		01.09.2023	
2.	История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования	1		08.09.2023	
3.	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	1		15.09.2023	
4.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		22.09.2023	
5.	ОФП. Демонстрация базовых	1		29.09.2023	

	элементов: стоек, захватов, передвижений				
6.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		06.10.2023	
7.	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		13.10.2023	
8.	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		20.10.2023	
9.	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	1		27.10.2023	
10	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	1		10.11.2023	
11	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП.	1		17.11.2023	
12	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку.Удержание поперёк.	1		24.11.2023	
13	Самостраховка. Выведение из равновесия. .	1		01.12.2023	
14	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	1		08.12.2023	
15	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		15.12.2023	
16	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	1		22.12.2023	
17	Самостраховка. Выведение из	1		29.12.2023	

	равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.				
18	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	1		12.01.2024	
19	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		19.01.2024	
20	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк)	1		26.01.2024	
21	Теория. Падения .Самостраховка	1		02.02.2024	
22	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	1		09.02.2024	
23	Теория. Самостраховка. Бросок через спину.	1		16.02.2024	
24	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).	1		23.02.2024	
25	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		01.03.2024	
26	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро.	1		08.03.2024	
27	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия.	1		15.03.2024	
28	Кувырки. Самостраховка. Броски.	1		22.03.2024	
29	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		29.03.2024	
30	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		12.04.2024	
31	ОФП. Подвижные игры с элементами	1		19.04.2024	

	единоборств.				
32	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		26.04.2024	
33	ОФП. Эстафета с элементами легкой атлетики.	1		10.05.2024	
34	ОФП. Эстафета с элементами самообороны.	1		17.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата Факт	изучения план	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего			
1	Возрождение. Олимпийских игр	1		05.09.2023	https://youtu.be/Tu-7v96fN50?si=dHiw2ve7bFCN95js
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		06.09.2023	https://drive.google.com/file/d/1TFOepOX6RRT23yM_oMOL-EAWULP-RF5v/view?usp=sharing
3	История первых Олимпийских игр современности	1		12.09.2023	https://goo.su/2roKU37
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		13.09.2023	https://youtu.be/CSnk3PFyUi4?si=yLWDDdFVrcJoRy7K-
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		19.09.2023	
6	Спринтерский бег	1		20.09.2023	https://youtu.be/Tu-7v96fN50?si=nFvm-epo5tMeGixE
7	Спринтерский бег	1		26.09.2023	
8	Гладкий равномерный бег	1		27.09.2023	https://youtu.be/Tu-7v96fN50?si=nFvm-epo5tMeGixE
9	Гладкий равномерный бег	1		03.10.2023	
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		04.10.2023	https://youtu.be/C9dRy0IJW2k?si=X-efs0ACWhkD72J8
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега	1		10.10.2023	

	способом «перешагивание»				
12	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		11.10.2023	https://goo.su/81Kmh
13	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		17.10.2023	
14	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		18.10.2023	https://goo.su/81Kmh
15	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		24.10.2023	https://youtu.be/y7Cn_mKafLA?si=VgEr2-v6k56xIJdv
16	Эстафеты	1		25.10.2023	
17	Упражнения для коррекции телосложения	1		07.11.2023	https://youtu.be/N6EF_SGk6xl?si=fjtiC6rOrpT_0hID
18	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		08.11.2023	https://youtu.be/WDEZth9ej6l?si=aF_7i7p1LxGir7jl
19	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		14.11.2023	https://youtu.be/6FxtOQemwUw?si=e-4yAEUFFoLqwxWv
20	Акробатические комбинации	1		15.11.2023	https://youtu.be/6FxtOQemwUw?si=-O7RbTpokEin2aNU
21	Акробатические комбинации	1		21.11.2023	
22	Акробатические комбинации	1		22.11.2023	
23	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		28.11.2023	https://youtu.be/n4cHM4lxJtU?si=MldqINaTKI3pUmr6
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		29.11.2023	https://goo.su/81Kmh
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		05.12.2023	
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		06.12.2023	https://goo.su/81Kmh
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		12.12.2023	https://youtu.be/MlmiKUIhia0?si=f5-UUb0Utsuw6QWA
28	Лазание по канату в три приема	1		13.12.2023	https://youtu.be/-y7AP8s7knM?si=O5GQ0AX3PGf_Ctuc

29	Лазание по канату в три приема	1		19.12.2023	
30	Упражнения ритмической гимнастики	1		20.12.2023	https://youtu.be/ixQUgTZo4Og?si=B9PgRYB_wr9v0JPR
31	Упражнения ритмической гимнастики	1		26.12.2023	
32	Упражнения ритмической гимнастики	1		27.12.2023	
33	Составление дневника физической культуры	1		09.01.2024	
34	Физическая подготовка человека	1		10.01.2024	
35	Основные показатели физической нагрузки	1		16.01.2024	
36	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		17.01.2024	
37	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		23.01.2024	
38	Передвижение в стойке баскетболиста	1		24.01.2024	
39	Передвижение в стойке баскетболиста	1		30.01.2024	
40	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		31.01.2024	
41	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		06.02.2024	
42	Остановка двумя шагами и прыжком	1		07.02.2024	
43	Остановка двумя шагами и прыжком	1		13.02.2024	
44	Упражнения в ведении мяча	1		14.02.2024	
45	Лапта в системе народных игр	1		20.02.2024	
46	Требования безопасности при организации занятий лаптой.	1		21.02.2024	
47	Словарь терминов и определений народной игры «Лапта». Игра	1		27.02.2024	
48	Разновидности лапты. Официальные правила соревнований.	1		28.03.2024	
49	Состав судейской коллегии. Амплуа полевых игроков при игре в лапту	1		05.03.2024	

50	Правила организации мест для занятий лаптой.	1		06.03.2024	
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		12.03.2024	
52	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		13.03.2024	
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		19.03.2024	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		20.03.2024	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		02.04.2024	
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		03.04.2024	
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		09.04.2024	
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		10.04.2024	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		16.04.2024	
60	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		17.04.2024	
61	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		23.04.2024	
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		24.04.2024	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		30.04.2024	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		07.05.2024	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		08.05.2024	
66	Игровая деятельность с использованием технических	1		14.05.2024	

	приёмов ведения мяча				
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		15.05.2024	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		21.05.2024	
	Модуль. Спорт				
1	История и развитие самбо в России.	1		01.09.2023	
2	История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования	1		08.09.2023	
3	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	1		15.09.2023	
4	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		22.09.2023	
5	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		29.09.2023	
6	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		06.10.2023	
7	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		13.10.2023	
8	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		20.10.2023	
9	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	1		27.10.2023	
10	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	1		10.11.2023	
11	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП.	1		17.11.2023	
12	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку.Удержание поперёк.	1		24.11.2023	
13	Самостраховка. Выведение из равновесия. .	1		01.12.2023	

14	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	1		08.12.2023	
15	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		15.12.2023	
16	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	1		22.12.2023	
17	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя,боковая). ОФП.	1		29.12.2023	
18	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	1		12.01.2024	
19	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		19.01.2024	
20	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк)	1		26.01.2024	
21	Теория. Падения .Самостраховка	1		02.02.2024	
22	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	1		09.02.2024	
23	Теория. Самостраховка. Бросок через спину.	1		16.02.2024	
24	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).	1		23.02.2024	
25	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		01.03.2024	
26	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро.	1		08.03.2024	
27	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия.	1		15.03.2024	
28	Кувырки. Самостраховка. Броски.	1		22.03.2024	
29	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		29.03.2024	
30	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		12.04.2024	
31	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		19.04.2024	
32	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		26.04.2024	
33	ОФП. Эстафета с элементами легкой атлетики.	1		10.05.2024	

34	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1		17.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата План	изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего			
1	Истоки развития олимпизма в России	1		05.09.2023	https://goo.su/81Kmh
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		07.09.2023	https://goo.su/81Kmh
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		12.09.2023	https://goo.su/81Kmh
4	Преодоление препятствий наступанием	1		14.09.2023	https://yandex.ru/video/preview/8794061043548557819
5	Преодоление препятствий наступанием	1		19.09.2023	
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		21.09.2023	https://yandex.ru/video/preview/7505725810407226149
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		26.09.2023	
8	Эстафетный бег	1		28.09.2023	https://yandex.ru/video/preview/5473769094257503054
9	Эстафетный бег	1		03.10.2023	
10	Прыжки с разбега в длину	1		05.10.2023	https://youtu.be/g791o7dNMgg?si=sCTStgvUzKDbXTE_
11	Прыжки с разбега в длину	1		10.10.2023	
12	Прыжки с разбега в высоту	1		12.10.2023	https://youtu.be/pkif35AWnf0?si=ZFPVwfQItPUOOEqO
13	Прыжки с разбега в высоту	1		17.10.2023	
14	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		19.10.2023	https://youtu.be/-3K8RxMhwxM?si=65ANkuAXzqYNkx0u

15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		24.10.2023	
16	Эстафеты	1		26.10.2023	
17	Упражнения для коррекции телосложения	1		07.11.2023	https://goo.su/81Kmh
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		09.11.2023	https://goo.su/81Kmh
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		14.11.2023	
20	Акробатические комбинации	1		16.11.2023	https://youtu.be/7xfKriwxQkc?si=z2gb5TOmEGrZZEsi
21	Акробатические комбинации	1		21.11.2023	
22	Акробатические пирамиды	1		23.11.2023	
23	Стойка на голове с опорой на руки	1		28.11.2023	https://yandex.ru/video/preview/15277152674798445803
24	Стойка на голове с опорой на руки	1		30.11.2023	https://youtu.be/xc6SGfplTXM
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		05.12.2023	https://youtu.be/Zvylm9_r4Vk
26	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		07.12.2023	
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1		12.12.2023	
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1		14.12.2023	
29	Лазание по канату в три приема	1		19.12.2023	https://yandex.ru/video/preview/10636798969552122875
30	Лазание по канату в три приема	1		21.12.2023	
31	Лазанье по канату в два приёма	1		26.12.2023	https://yandex.ru/video/preview/11696784339509309147
32	Лазанье по канату в два приёма	1		28.12.2023	
33	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		09.01.2024	

34	Тактическая подготовка	1		11.01.2024	
35	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		16.01.2024	
36	Планирование занятий технической подготовкой	1		18.01.2024	https://yandex.ru/video/preview/7505725810407226149
37	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		23.01.2024	
38	Передача мяча после отскока от пола	1		25.01.2024	https://yandex.ru/video/preview/5473769094257503054
39	Передача мяча после отскока от пола	1		30.01.2024	
40	Ловля мяча после отскока от пола	1		01.02.2024	https://youtu.be/g791o7dNMgg?si=sCTStgvUzKDbXTE
41	Ловля мяча после отскока от пола	1		06.02.2024	
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		08.02.2024	https://youtu.be/pkif35AWnf0?si=ZFPVwfQItPU00EqO
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		13.02.2024	
44	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		15.02.2024	https://youtu.be/-3K8RxMhwxM?si=65ANkuAXzqYNkx0u
45	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		20.02.2024	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		22.02.2024	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		27.02.2024	https://goo.su/81Kmh
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		29.02.2024	https://goo.su/81Kmh

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		05.03.2024	
50	Верхняя прямая подача мяча	1		07.03.2024	https://youtu.be/7xfKriwxQkc?si=z2gb5TOMeGrZZEsi
51	Верхняя прямая подача мяча	1		12.03.2024	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		14.03.2024	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		19.03.2024	https://yandex.ru/video/preview/15277152674798445803
54	Перевод мяча за голову	1		21.03.2024	https://youtu.be/xc6SGfpITXM
55	Перевод мяча за голову	1		02.04.2024	https://youtu.be/Zvylm9_r4Vk
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		04.04.2024	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		09.04.2024	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		11.04.2024	
59	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		16.04.2024	https://yandex.ru/video/preview/10636798969552122875
60	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		18.04.2024	
61	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		23.04.2024	https://yandex.ru/video/preview/11696784339509309147
62	Тактические действия при выполнении углового удара	1		25.04.2024	
63	Тактические действия при выполнении углового удара	1		30.04.2024	
64	Тактические действия при вбрасывании мяча	1		02.05.2024	

	из-за боковой линии				
65	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		07.05.2024	https://yandex.ru/video/preview/7505725810407226149
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		14.05.2023	
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		16.05.2024	https://yandex.ru/video/preview/5473769094257503054
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		21.05.2024	
	Модуль. Спорт				
1	История и развитие самбо в России.	1		01.09.2023	https://youtu.be/pkjf35AWnf0?si=ZFPVwfQItPUO0EqO
2	История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования	1		08.09.2023	
3	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	1		15.09.2023	https://youtu.be/-3K8RxMhwxM?si=65ANkuAXzqYNkx0u
4	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захваты, передвижения	1		22.09.2023	
5	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захваты, передвижения	1		29.09.2023	
6	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захваты, передвижения	1		06.10.2023	https://goo.su/81Kmh
7	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		13.10.2023	https://goo.su/81Kmh
8	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		20.10.2023	
9	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	1		27.10.2023	https://youtu.be/7xfKriwxQkc?si=z2gb5TOmEGrZZEsi

10	Кувьрки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	1		10.11.2023	
11	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП.	1		17.11.2023	
12	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку.Удержание поперёк.	1		24.11.2023	https://yandex.ru/video/preview/15277152674798445803
13	Самостраховка. Выведение из равновесия. .	1		01.12.2023	https://youtu.be/xc6SGfpITXM
14	Кувьрки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	1		08.12.2023	https://youtu.be/Zvylm9_r4Vk
15	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		15.12.2023	
16	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	1		22.12.2023	
17	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя,боковая). ОФП.	1		29.12.2023	
18	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	1		12.01.2024	https://yandex.ru/video/preview/10636798969552122875
19	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		19.01.2024	
20	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк)	1		26.01.2024	https://yandex.ru/video/preview/11696784339509309147
21	Теория. Падения .Самостраховка	1		02.02.2024	
22	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	1		09.02.2024	
23	Теория. Самостраховка. Бросок через спину.	1		16.02.2024	
24	Стойки. Борцовский мост. Забегание.	1		23.02.2024	

	Удержание (с боку, поперёк).				
25	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		01.03.2024	
26	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро.	1		08.03.2024	https://yandex.ru/video/preview/7505725810407226149
27	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия.	1		15.03.2024	
28	Кувырки. Самостраховка. Броски.	1		22.03.2024	https://yandex.ru/video/preview/5473769094257503054
29	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		29.03.2024	
30	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		12.04.2024	https://youtu.be/g791o7dNMgg?si=sCTStgvUzKDbXTE_
31	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		19.04.2024	
32	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		26.04.2024	https://youtu.be/pkjf35AWnf0?si=ZFPVwfQltPUO0EqO
33	ОФП. Эстафета с элементами легкой атлетики.	1		10.05.2024	
34	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1		17.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

8 КЛАСС

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

	атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Коррекция нарушения осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10	Упражнения для профилактики утомления	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12	Акробатические комбинации	1				

13	Акробатические комбинации	1				
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
20	Бег на короткие дистанции	1				
21	Бег на средние дистанции	1				
22	Бег на длинные дистанции	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Прыжки в длину с разбега	1				
25	Прыжки в длину с разбега	1				
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				

30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
36	Торможение боковым скольжением	1				
37	Торможение боковым скольжением	1				
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				
43	Техника поворотов при плавании	1				

	кролем на груди и на спине					
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
45	Проплывание учебных дистанций	1				
46	Проплывание учебных дистанций	1				
47	Повороты с мячом на месте	1				
48	Повороты с мячом на месте	1				
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
51	Передача мяча одной рукой снизу	1				
52	Передача мяча одной рукой снизу	1				
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
57	Прямой нападающий удар	1				
58	Прямой нападающий удар	1				
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				

61	Тактические действия в защите	1				
62	Тактические действия в защите	1				
63	Тактические действия в нападении	1				
64	Тактические действия в нападении	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
69	Правила игры в мини-футбол	1				
70	Правила игры в мини-футбол	1				
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени.	1				

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата План	изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		05.09.2023	https://youtu.be/U05mNBdbubl
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		06.09.2023	https://goo.su/f0lel
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1		12.09.2023	https://youtu.be/0eHTwoBJTVU
4	Бег на короткие дистанции	1		13.09.2023	https://goo.su/z34amu5
5	Бег на короткие дистанции	1		19.09.2023	https://youtu.be/2UbeSC9IA50?si=W3pJZwasameLapX
6	Бег на длинные дистанции	1		20.09.2023	https://goo.su/z34amu5
7	Бег на длинные дистанции	1		26.09.2023	https://youtu.be/A4JrxLgw9WI?si=NkEBrbitnEyXQX_0
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		27.09.2023	https://goo.su/z34amu5
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		03.10.2023	https://youtu.be/tXex2NaFJXM?si=2ISZ7hhukzQhHVen
10	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		04.10.2023	https://goo.su/z34amu5
11	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		10.10.2023	https://youtu.be/sTseNGhrjCE?si=q4D0rce69T1Sev3A
12	Прыжки в высоту	1		11.10.2023	https://goo.su/z34amu5
13	Прыжки в высоту	1		17.10.2023	https://youtu.be/kLpakMI20_w?si=bnk-jnfV2gv4sBOh
14	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		18.10.2023	https://goo.su/z34amu5
15	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		24.10.2023	https://youtu.be/EvGsigwsbss?si=oNNGptB8DmC9Z_tK
16	Эстафеты	1		25.10.2023	
17	Занятия физической культурой и режим питания	1		07.11.2023	https://goo.su/JHnDN
18	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		08.11.2023	https://goo.su/60QKE0t

19	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		14.11.2023	https://goo.su/BPGVq
20	Длинный кувырок с разбега	1		15.11.2023	https://youtu.be/KbvfydkmQLc
21	Кувырок назад в упор	1		21.11.2023	https://youtu.be/zpO-y4VTE60
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		22.11.2023	https://youtu.be/SmSAoPCx9uc?si=r-cpChR49CqMXJng
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		28.11.2023	https://goo.su/z34amu5
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		29.11.2023	https://youtu.be/RZE2c3yI_Xk?si=rveQ9AV7kLDGslwi
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		05.12.2023	https://goo.su/z34amu5
26	Упражнения черлидинга	1		06.12.2023	https://youtu.be/qENCzCsmw_w?si=t2hJzYNzEmU_gSJ
27	Упражнения черлидинга	1		12.12.2023	
28	Восстановительный массаж	1		13.12.2023	https://goo.su/IB1Jz
29	Восстановительный массаж	1		19.12.2023	
30	Банные процедуры	1		20.12.2023	https://goo.su/VzJilMw
31	Измерение функциональных резервов организма	1		26.12.2023	https://goo.su/I03QC5
32	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		27.12.2023	https://goo.su/VvMD
33	Ведение мяча	1		09.01.2024	
34	Ведение мяча	1		10.01.2024	https://youtu.be/0eHTwoBJTVU
35	Передача мяча	1		16.01.2024	https://goo.su/z34amu5
36	Передача мяча	1		17.01.2024	https://youtu.be/2UbeSC9IA50?si=W3pJZvvasameLapX
37	Приемы и броски мяча на месте	1		23.01.2024	https://goo.su/z34amu5
38	Приемы и броски мяча на месте	1		24.01.2024	https://youtu.be/A4JrxLgw9WI?si=NkEBrbttnEyXQX_0
39	Приемы и броски мяча в прыжке	1		30.01.2024	https://goo.su/z34amu5

40	Приемы и броски мяча в прыжке	1		31.01.2024	https://youtu.be/tXex2NaFJXM?si=2ISZ7hhukzQhHVen
41	Приемы и броски мяча после ведения	1		06.02.2024	https://goo.su/z34amu5
42	Приемы и броски мяча после ведения	1		07.02.2024	https://youtu.be/sTseNGhriCE?si=q4D0rce69T1Sev3A
43	Игровая деятельность по правилам	1		13.02.2024	https://goo.su/z34amu5
44	Игровая деятельность по правилам	1		14.02.2024	https://youtu.be/kLpakMI20_w?si=bnk-jnfV2gv4sBOh
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		20.02.2024	https://goo.su/z34amu5
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		21.02.2024	https://youtu.be/EvGsigwsbss?si=oNNGptB8DmC9Z_tK
47	Приёмы и передачи мяча на месте	1		27.02.2024	
48	Приёмы и передачи мяча на месте	1		28.03.2024	https://goo.su/JHnDN
49	Приёмы и передачи в движении	1		05.03.2024	https://goo.su/60QKE0t
50	Приёмы и передачи в движении	1		06.03.2024	
51	Удары	1		12.03.2024	
52	Удары	1		13.03.2024	
53	Блокировка	1		19.03.2024	https://youtu.be/0eHTwoBJTVU
54	Блокировка	1		20.03.2024	https://goo.su/z34amu5
55	Игровая деятельность по правилам	1		02.04.2024	https://youtu.be/2UbeSC9IA50?si=W3pJZvvasameLapX
56	Игровая деятельность по правилам	1		03.04.2024	https://goo.su/z34amu5
57	Ведение мяча	1		09.04.2024	https://youtu.be/A4JrxLgw9WI?si=NkEBrbitnEyXQX_0
58	Ведение мяча	1		10.04.2024	https://goo.su/z34amu5
59	Приемы мяча	1		16.04.2024	https://youtu.be/tXex2NaFJXM?si=2ISZ7hhukzQhHVen
60	Приемы мяча	1		17.04.2024	https://goo.su/z34amu5
61	Передачи мяча	1		23.04.2024	https://youtu.be/sTseNGhriCE?si=q4D0rce69T1Sev3A
62	Передачи мяча	1		24.04.2024	https://goo.su/z34amu5
63	Остановки и удары по мячу с места	1		30.04.2024	https://youtu.be/kLpakMI20_w?si=bnk-jnfV2gv4sBOh
64	Остановки и удары по мячу с места	1		07.05.2024	https://goo.su/z34amu5
65	Остановки и удары по мячу в движении	1		08.05.2024	https://youtu.be/EvGsigwsbss?si=oNNGptB8DmC9Z_tK

66	Остановки и удары по мячу в движении	1		14.05.2024	
67	Игровая деятельность по правилам	1		15.05.2024	https://goo.su/JHnDN
68	Игровая деятельность по правилам	1		21.05.2024	https://goo.su/60QKE0t
	Модуль. САМБО				
1	История и развитие самбо в России.	1		07.09.2023	
2	История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования	1		14.09.2023	https://youtu.be/0eHTwoBJTVU
3	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	1		21.09.2023	https://goo.su/z34amu5
4	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойек, захватов, передвижений	1		28.09.2023	https://youtu.be/2UbeSC9IA50?si=W3pJZvvasameLapX
5	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойек, захватов, передвижений	1		05.10.2023	https://goo.su/z34amu5
6	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойек, захватов, передвижений	1		12.10.2023	https://youtu.be/A4JrxLgw9WI?si=NkEBrbitnEyXQX_0
7	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		19.10.2023	https://goo.su/z34amu5
8	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		26.10.2023	https://youtu.be/tXex2NaFJXM?si=2ISZ7hhukzQhHVen
9	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	1		02.11.2023	https://goo.su/z34amu5
10	Кувьрки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	1		09.11.2023	https://youtu.be/sTseNGhrjCE?si=q4D0rce69T1Sev3A
11	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП.	1		16.11.2023	https://goo.su/z34amu5
12	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку.Удержание поперёк.	1		23.11.2023	https://youtu.be/kLpakMI20_w?si=bnk-jnfV2gv4sBOh
13	Самостраховка. Выведение из	1		30.11.2023	https://goo.su/z34amu5

	равновесия. .				
14	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	1		07.12.2023	https://youtu.be/EvGsigwsbss?si=oNNGptB8DmC9Z_tK
15	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		14.12.2023	
16	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	1		21.12.2023	https://goo.su/JHnDN
17	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя,боковая). ОФП.	1		28.12.2023	https://goo.su/60QKE0t
18	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	1		11.01.2024	https://youtu.be/0eHTwoBJTVU
19	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		18.01.2024	https://goo.su/z34amu5
20	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк)	1		25.01.2024	https://youtu.be/2UbeSC9IA50?si=W3pJZvvasameLapX
21	Теория. Падения .Самостраховка	1		01.02.2024	https://goo.su/z34amu5
22	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	1		08.02.2024	https://youtu.be/A4JrxLgw9WI?si=NkEBrbItNeyXQX_0
23	Теория. Самостраховка. Бросок через спину.	1		15.02.2024	https://goo.su/z34amu5
24	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).	1		22.02.2024	https://youtu.be/tXex2NaFJXM?si=2ISZ7hhukzQhHVen
25	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	1		29.02.2024	https://goo.su/z34amu5
26	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро.	1		07.03.2024	https://youtu.be/sTseNGhrjCE?si=q4D0rce69T1Sev3A
27	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия.	1		14.03.2024	https://goo.su/z34amu5

28	Кувьрки. Самостраховка. Броски.	1		21.03.2024	https://youtu.be/kLpakMI20_w?si=bnk-jnfV2gv4sBOh
29	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		28.03.2024	https://goo.su/z34amu5
30	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		11.04.2024	https://youtu.be/EvGsigwsbss?si=oNNGptB8DmC9Z_tK
31	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		18.04.2024	
32	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		25.04.2024	https://goo.su/JHnDN
33	ОФП. Эстафета с элементами легкой атлетики.	1		02.05.2024	https://goo.su/60QKE0t
34	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1		16.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- 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: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://www.youtube.com/@1-11>

<https://www.youtube.com/@fizkulturapro>

<https://www.youtube.com/@user-cv8ow6ui9q>

<https://www.youtube.com/@terball>

<https://www.youtube.com/@user-hw9lo7fo8m>

<https://onlinetestpad.com/>

Joyteka