

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского  
края**

**Управление образования администрации муниципального образования город  
Армавир**

**МАОУ - СОШ № 4**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МАОУ-СОШ № 4**

---

**В.А. Колосова**  
**Приказ № 01.10/782**  
**От «30» августа 2024г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**г. Армавир 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

*Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.*

*Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.*

Модуль «Плавание» и «Лыжные гонки» изучаются в школе в ознакомительном ракурсе: теоретически, применяя видеofilмы и средства интернет ресурсов.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Направление «Спорт» включает модуль «Самбо».

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших

соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (три часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 102 ч; 6 класс — 102ч; 7 класс —102 ч; 8 класс — 102 ч, 9 класс –102ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## 5 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. 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 учащихся школы, 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».*

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 способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега;

остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

*Модуль «Самбо»* Теоретическая подготовка самбиста. Секрет здоровья самбиста. Основы физического воспитания самбиста. . Основы техники и тактики самбо. Упражнения для борьбы лежа. Люблю спорт и развиваюсь средствами игры.

## 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. Гимнастические комбинации.

*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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

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

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

*Модуль «Самбо»* Теоретическая подготовка самбиста. Секрет здоровья самбиста. Основы физического воспитания самбиста. . Основы техники и тактики самбо. Упражнения для борьбы лежа. Люблю спорт и развиваюсь средствами игры.

## 7 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

*Способы самостоятельной деятельности.* Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

*Модуль «Самбо»* Теоретическая подготовка самбиста. Секрет здоровья самбиста. Основы физического воспитания самбиста. . Основы техники и тактики самбо. Упражнения для борьбы лежа. « Люблю спорт и развиваюсь средствами игры». Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе. Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые приемы на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.

## 8 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной



массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

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

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

*Модуль «Самбо»* Теоретическая подготовка самбиста. Секрет здоровья самбиста. Основы физического воспитания самбиста. . Основы техники и тактики самбо. Упражнения для борьбы лежа. Люблю спорт и развиваюсь средствами игры. Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи. Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость. Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе. Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца. «Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели»,

«Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».

## 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 старшеклассников. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

*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. Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). 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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до высокой высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы)

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки 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.* 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.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*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.

*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.

*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 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 средней и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

*Модуль «Самбо»* Теоретическая подготовка самбиста. Секрет здоровья самбиста. Основы физического воспитания самбиста. Основы техники и тактики самбо. Упражнения для борьбы лежа. Люблю спорт и развиваюсь средствами игры. Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. Психологическая устойчивость. Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе. Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца. «Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели»,

«Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 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

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные регулятивные 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 относиться 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

### 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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»;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 6 класс

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 Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормами 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками с низу 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);
- тренироваться в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

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 школьников, 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);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании 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;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами 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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении и другими учащимися, выявлять ошибки предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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 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;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- 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 ДЛЯ 5 КЛАССА

| №                                                     | Наименование                                                                                                                                             | Количество часов |               |              | Дата | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Виды, формы          | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                                                                                          | всего            | контр. работы | прак. работы |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |                                                                                                                                                          |                  |               |              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                                                               |
| 1.1                                                   | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Зимние и летние Олимпийские игры. | 1                | 0             | 1            |      | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                                                                                                                                          | 1                |               |              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |                                                                                                                                                          |                  |               |              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                                                               |
| 2.1                                                   | Составление дневника физической                                                                                                                          | 1                | 0             | 1            |      | знакомятся с правилами составления и заполнения основных                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | культуры.<br>Физическая подготовка человека.<br>Правила развития физических качеств.                                                                                                               |   |   |   |  | разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; |                      |                                                                                                                                                               |
| 2.2 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.<br>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного                                                                                                                                      | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                               |                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Плавание как одно из важнейших средств закаливания. Техника безопасности на занятиях в бассейне и на открытой воде. |   |   |   |  | развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу                              |                                                                                                                     | 2 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.1                                           | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                                        | 7 | 1 | 6 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                            |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                            |    |   |    |  | <p>последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p> |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.2 | Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию | 12 | 0 | 12 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                           |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега                                                                 |   |   |   |  | самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром), прыжки(длина, высота). | 7 | 3 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|     |                                                                                  |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                  |   |   |   |  | способы их устранения (работа в группах);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  | в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста с мячом | 6 | 1 | 5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;                                                                                                        | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                                                                             | 6 | 1 | 5 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол ; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                     |   |   |   |  | играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.7 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  | (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                 |
| 3.8  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 2 | 0 | 2 |  | подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                               | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев,                                   | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ; |

|      |                                                                                  |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                               |
|------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                  |   |   |   |  | прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.10 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорный прыжок. | 4 | 0 | 4 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8 —10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                   |
|------|--------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                        |   |   |   |  | образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                   |
| 3.11 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры.                     | 3 | 0 | 3 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |
| 3.12 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |

|                  |                                            |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                               |
|------------------|--------------------------------------------|----|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                            |    |   |   |  | танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8 —10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение ; |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу |                                            | 55 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                               |
| Раздел 4. СПОРТ  |                                            |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                               |
| 4.1              | Физическая подготовка: освоение содержания | 4  | 0 | 4 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                               |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|     | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                            |    |   |    |  | или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;                                                                         |  |  |
| 4.2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |
| 4.3 | Модуль «Самбо»                                                                                                                                                | 34 | 4 | 30 |  | Демонстрируют упражнения комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища( спины, груди, живота, ягодиц)<br>Взаимодействуют со сверстниками в                                           |  |  |



|                                     |  |     |    |    |  |                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|-------------------------------------|--|-----|----|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                     |  |     |    |    |  | процессе освоения упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, соблюдая правила безопасности |  |  |
| Итого по разделу                    |  | 10  |    |    |  |                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 10 | 92 |  |                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |

**Календарно- тематическое планирование 5 класс**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

| №                                             | Наименование | Количество часов |               |              | Дата | Виды деятельности | Виды, формы | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|------|-------------------|-------------|----------------------------------------------|
|                                               |              | всего            | контр. работы | прак. работы |      |                   |             |                                              |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |              |                  |               |              |      |                   |             |                                              |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                               | Количество часов |                       |                        | Дата изучения | Электронные,<br>цифровые,<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                          | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |               |                                                         |
| 1.       | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Летние и зимние Олимпийские игры . Плавание- вид спорта, входящий в Летние О.И. Лучшие пловцы России ,мира. Стили плавания ,рекорды. (Видеофильм) | 1                | 0                     | 1                      |               | resh.edu.ru                                             |
| 2.       | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                                                                                           | 1                | 0                     | 1                      |               | resh.edu.ru                                             |
| 3.       | Модуль «Самбо».Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища( спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа                          | 1                | 0                     | 1                      |               | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>     |
| 4.       | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах                                                                          | 1                | 0                     | 1                      |               | resh.edu.ru                                             |
| 5.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                                                                                                      | 1                | 0                     | 1                      |               | resh.edu.ru                                             |
| 6.       | Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом                                                                                                                                                                                                         | 1                | 0                     | 1                      |               | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>     |
| 7.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                                                                                              | 1                | 0                     | 1                      |               | resh.edu.ru                                             |
| 8.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                                                                                                      | 1                | 1                     | 1                      |               | resh.edu.ru                                             |
| 9.       | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».                                                                                                                                              | 1                | 0                     | 1                      |               | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>     |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |                                    |                                                                                                                                                                                       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |                                    | resh.edu.ru                                                                                                                                                                           |
| 11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                                        | 1 | 1 | 1 |                                    | resh.edu.ru                                                                                                                                                                           |
| 12. | Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |                                    | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>                                                                                                                                   |
| 13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |                                    | resh.edu.ru                                                                                                                                                                           |
| 14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |                                    | resh.edu.ru                                                                                                                                                                           |
| 15. | Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. | 1 | 0 | 1 |                                    | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>                                                                                                                                   |
| 16. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |                                    | resh.edu.ru                                                                                                                                                                           |
| 17. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |                                    | resh.edu.ru                                                                                                                                                                           |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | обсуждают исторические предпосылки | Практическая работа;<br><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 18. | Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).<br><br>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 15 мин.                                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 21. | Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 м.                                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 24. | Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек»                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача мяча в парах. Ведение мяча.                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 27. | Зарождение борьбы Самбо в России.                                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 29. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 30. | Самостраховка:<br>-на спину перекатом через партнера.                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.)        |   |   |   |  |                                                     |
| 31. | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 33. | Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 36. | Специально-подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, упражнения на гимнастической лестнице.                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, перелезание приставным шагом правым и левым боком.                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 39. | Специально-подготовительные упражнения для подхватов: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 42. | Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 44. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером.                                                                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 45. | Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 46. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 47. | Модуль «Гимнастика». Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 48. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо                                                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Зимние виды спорта Лыжные гонки. Правила лыжного эстафетного бега .Скоростной спуск на лыжах (Видеофильм) | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 50. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 51. | Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 52. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |

|     |                                                                                                                                                                                          |   |   |   |  |                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                            | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 54. | Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 57. | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)<br>Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 60. | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)<br>У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                         | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенных правилам.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 63. | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)<br>Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенных правилам.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 65. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 66. | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)<br>Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.                                  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 67. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 68. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 69. | Техническая подготовка:<br>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 70. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 71. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 72. | Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                     |
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.                                                                                                                                                                      | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 74. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 75. | Задняя подножка.<br>Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.<br>Бросок, задняя подножка с захватом ноги.                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 76. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 77. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Зимние виды спорта. Лыжные гонки. Виды, включенные в программу Олимпийских игр. Чемпионы и лучшие лыжники России и СССР | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 78. | Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | 0                                                   |
| 79. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 80. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 81. | Передняя подножка.<br>Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 82. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 83. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 84. | Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 85. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 86. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 87. | Модуль «самбо» Зацеп голенью изнутри.                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 88. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 15 мин.                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 89. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 м.                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 90. | Модуль «самбо» Подхват под две ноги.                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 91. | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 92. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 93. | Модуль «самбо» Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |   |     |  |                                                                   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|-------------------------------------------------------------------|
| 94.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                  | 1   | 0 | 1   |  | resh.edu.ru                                                       |
| 95.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                        | 1   | 1 | 1   |  | resh.edu.ru                                                       |
| 96.                                 | Модуль «самбо» Приёмы в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.                                                                                                                                                                                    | 1   | 0 | 1   |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>               |
| 97.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1   | 0 | 1   |  | resh.edu.ru                                                       |
| 98.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1   | 0 | 1   |  | resh.edu.ru                                                       |
| 99.                                 | Модуль «самбо» Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь»                                                                                                                                                                                                                                                    | 1   | 0 | 1   |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>               |
| 100.                                | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                                                                                                                                             | 1   | 1 | 1   |  | resh.edu.ru                                                       |
| 101.                                | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1   | 0 | 1   |  | resh.edu.ru                                                       |
| 102.                                | Модуль «самбо» <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> .Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах. | 1   | 0 | 1   |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>               |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 102 | 6 | 100 |  |                                                                   |
|                                     | первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |   |     |  | возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с |

|                                                |                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                |   |   |   |  | личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                | 1 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                               |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                               |
| 2.1                                            | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                             |                                                                                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  | причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                                                                                                                                                                          |
| 2.2 | <p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> | 1 | 0 | 1 |  | <p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br/> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|                                               |                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                              |   |   |   |  | самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                   |
| Итого по разделу                              |                                              | 2 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                   |
| 3.1                                           | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 7 | 1 | 6 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |  | координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; |                      |                                                                                                                                   |
| 3.2 | Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 12 | 0 | 12 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;                                                                      | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |
| 3.3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром), прыжки(длина,высота).             | 7  | 3 | 4  |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов                         | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                  |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                  |   |   |   |  | метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).                              |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|     |                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |                                                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  | <p>трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;<br/> разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;<br/> контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> |                             |                                                                                                                                          |
| 3.5 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста с мячом</p> | 6 | 1 | 5 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a></p> |
| 3.6 | <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p>                                                                                                                                                                          | 6 | 1 | 5 |  | <p>совершенствуют технику ранее разученных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a></p> |

|     |                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Игровые действия в волейболе                                        |   |   |   |  | <p>технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>                                  |                             |                                                                                                                                                                          |
| 3.7 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 |  | <p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br/> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  | выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.8 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 2 | 0 | 2 |  | подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                                                                                                                                    | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.9. | Модуль «Гимнастика».<br>Акробатическая комбинация                                      | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ; |
| 3.10 | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения на низком гимнастическом бревне.<br>Опорный прыжок. | 4 | 0 | 4 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат,                                                                                                                                                                      | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |

|      |                                    |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                    |   |   |   |  | <p>элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);<br/>составляют гимнастическую комбинацию из 8 —10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;<br/>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися,<br/>сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки,<br/>предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>         |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.11 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. | 3 | 0 | 3 |  | <p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине ;<br/>наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении,<br/>делают выводы;<br/>описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;<br/>контролируют технику</p> | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                               |
|------|--------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                        |   |   |   |  | выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.12 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8 —10 | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |                                                                                                                                                               |    |                 |   |  |                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                               |    |                 |   |  | упражнений,<br>подбирают<br>музыкальное<br>сопровождение;;<br>разучивают<br>комбинацию и<br>демонстрируют её<br>выполнение ;                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу |                                                                                                                                                               | 55 | Раздел 4. СПОРТ |   |  |                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
| 4.1              | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4  | 0               | 4 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.2              | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0               | 6 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и                                       |                      |                                                                                                                                                               |

|                                     |                |     |    |    |  |                                                                                                                                  |  |  |
|-------------------------------------|----------------|-----|----|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                     |                |     |    |    |  | нормативных требований комплекса ГТО                                                                                             |  |  |
| 4.3                                 | Модуль «Самбо» | 34  | 4  | 30 |  | осваивают основы физического воспитания самбиста. <b>и основы техники и тактики самбо;</b> повторяют ранее разученные упражнения |  |  |
| Итого по разделу                    |                | 10  |    |    |  |                                                                                                                                  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                | 102 | 10 | 92 |  |                                                                                                                                  |  |  |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                      | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные, цифровые, образовательные ресурсы      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-----------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                 | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                                                     |
| 1.    | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности Плавание- вид спорта, входящий в Летние О.И. Лучшие пловцы России ,мира. Стили плавания ,рекорды. (Видеофильм)            | 1                | 0                  | 1                   |               | resh.edu.ru                                         |
| 2.    | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                                                                  | 1                | 0                  | 1                   |               | resh.edu.ru                                         |
| 3.    | Модуль «Самбо» Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища( спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа | 1                | 0                  | 1                   |               | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 4.    | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                                                                                              | 1                | 0                  | 1                   |               | resh.edu.ru                                         |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                     |
| 5.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 6.  | Модуль «Самбо» Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                                                                             | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 9.  | Модуль «Самбо» Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.                                       | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 12. | Модуль «Самбо» Ходьба на внутреннем крае стопы.«Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 15. | Модуль «Самбо» Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.<br>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.).                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                     |
| 16. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 17. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 18. | Модуль «Самбо» Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 15 мин.                                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 21. | Модуль «Самбо» Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 м.                                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 24. | Модуль «Самбо» Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек»                                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача мяча в парах. Ведение мяча.                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 27. | Модуль «Самбо» Самбо и ее лучшие представители                                                                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 29. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 30. | Модуль «Самбо» Самостраховка: -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др) | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 31. | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 33. | Модуль «Самбо» Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.                                                           | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 36. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения:<br>Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, упражнения на гимнастической лестнице.                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, перелезание приставным шагом правым и левым боком.                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 39. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для подхватов:<br>Имитация подхвата (без партнера и с партнером).                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |  |                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 42. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.                                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 44. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером.                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 45. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 46. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.                                                                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 47. | Модуль «Гимнастика». Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 48. | Модуль «Самбо» Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Зимние виды спорта Лыжные гонки. Правила лыжного эстафетного бега .Скоростной спуск на лыжах (Видеофильм) | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 50. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 51. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 52. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях                                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |

|     |                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                     |
| 54. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 57. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро<br>Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                                               | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 60. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро<br>У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                                       | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 63. | Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро<br>Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).                                                | 1 |   |   |  |                                                     |

|     |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенных правилам.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 65. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 66. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 67. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 68. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 69. | Модуль «Самбо» Техническая подготовка: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 70. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 71. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 72. | Модуль «Самбо» Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия.                                                                   | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 74. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 75. | Модуль «Самбо» Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.Бросок задняя подножка с захватом ноги.                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                     |
| 76. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 77. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 78. | Модуль «Самбо» Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 79. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО . Роль и место лыжных гонок в комплексе ГТО. Лучшие лыжники страны (Видеофильм) | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 80. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 81. | Модуль «Самбо» Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 82. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 83. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 84. | Модуль «Самбо» Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.                                              | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|      |                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 85.  | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 86.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 87.  | Модуль «Самбо» Зацеп голенью изнутри.                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 88.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 15 мин.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 89.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 м.                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 90.  | Модуль «Самбо» Подхват под две ноги.                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 91.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 92.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 93.  | Модуль «Самбо» Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 94.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 95.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                        | 1 | 1 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 96.  | Модуль «Самбо» Приёмы в положении лёжа. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 97.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 98.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |
| 99.  | Модуль «Самбо» Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь»                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 100. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                             | 1 | 1 | 1 |  | <a href="resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>               |



|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |   |     |  |                                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|-----------------------------------------------------|
| 101.                                | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1   | 0 | 1   |  | resh.edu.ru                                         |
| 102.                                | Модуль «Самбо» <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b><br>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах. | 1   | 0 | 1   |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 102 | 6 | 100 |  |                                                     |

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

| №                                      | Наименование                                                                                                          | Количество часов |               |              | Дата | Виды деятельности                                                                                                                                                                                     | Виды, формы          | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                                       | всего            | контр. работы | прак. работы |      |                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                               |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                                                                                                       |                  |               |              |      |                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                               |
| 1.1                                    | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1                | 0             | 1            |      | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                                |                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                |   |   |   |  | анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                | 1 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
| 2.1                                            | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2 | <p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> | 1 | 0 | 1 |  | <p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br/> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                        |                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                              |   |   |   |  | подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу                       |                                              | 2 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                               |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.1                                    | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 7 | 1 | 6 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);<br>наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;<br>наблюдают и анализируют образец техники гладкого | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |  | равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                   |
| 3.2 | Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 12 | 0 | 12 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;                                                                                                                         | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |
| 3.3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром), прыжки(длина,высота).             | 7  | 3 | 4  |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                         |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                                                                          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                         |   |   |   |  | <p>мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>                                                                                                                                                                             |                             |                                                                                                                                                                          |
| 3.4 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</p> | 1 | 0 | 1 |  | <p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br/> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  | <p>технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> |                             |                                                                                                                                                    |
| 3.5 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста с мячом</p> | 6 | 1 | 5 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>                                                                                                                                     | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/http://www.edu.ru/">http://www.school/http://www.edu.ru/</a><br/><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |
| 3.6 | <p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</p>                                                                                                                                             | 6 | 1 | 5 |  | <p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/http://www.edu.ru/">http://www.school/http://www.edu.ru/</a><br/><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|     |                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                     |   |   |   |  | передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.7 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|      |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  | разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); |                      |                                                                                                                                                                |
| 3.8  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 2 | 0 | 2 |  | подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                                                          | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>  |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                               | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают                                                                                                                                                                                                                               | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/;</a> |

|      |                                                                                         |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                         |   |   |   |  | <p>стилизированные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>           |                             |                                                                                                                                                                          |
| 3.10 | <p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорный прыжок.</p> | 4 | 0 | 4 |  | <p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8 —10</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br/> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|      |                                    |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                    |   |   |   |  | хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.11 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. | 3 | 0 | 3 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                               |
|------|--------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                        |   |   |   |  | предлагают способы их устранения (обучение в группах);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.12 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8 —10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |                                                                                                                                                               |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                               |    |   |   |  | демонстрируют её выполнение.                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу |                                                                                                                                                               | 55 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
| Раздел 4. СПОРТ  |                                                                                                                                                               |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
| 4.1              | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4  | 0 | 4 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.2              | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  |                      |                                                                                                                                                               |

|                                     |                |     |    |    |  |                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                     |
|-------------------------------------|----------------|-----|----|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
| 4.3                                 | Модуль «Самбо» | 34  | 4  | 30 |  | осваивают. основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Обучаются самоконтролю (вес, пульс, температура тела).развивают и укрепляют выдержку борца; изучают виды тактики в борьбе |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |                | 44  |    |    |  |                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                | 102 | 10 | 92 |  |                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                     |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                            | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные, цифровые, образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                       | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                                                |
| 1.    | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Плавание- вид спорта, входящий в Летние О.И. Лучшие пловцы России ,мира. Стили плавания ,рекорды. (Видеофильм) | 1                | 0                  | 1                   |               | resh.edu.ru                                    |
| 2.    | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                                                        | 1                | 0                  | 1                   |               | resh.edu.ru                                    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 3.  | Модуль «Самбо» Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища( спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 4.  | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 5.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 6.  | Модуль «Самбо» Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                                                                              | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 9.  | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.                                        | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 12. | Модуль «Самбо» Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения:                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------|
|     | прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                    |
| 14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 1 |   |  | resh.edu.ru        |
| 15. | Модуль «Самбо» Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.<br>Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.<br>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru/ |
| 16. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru        |
| 17. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru        |
| 18. | Модуль «Самбо» Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).<br><br>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.                                                             | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru/ |
| 19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 1 | 0 |  | resh.edu.ru        |
| 20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 15 мин.(дев.) до 20 мин. (мал.)                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru        |
| 21. | Модуль «Самбо» Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru/ |
| 22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 1 | 0 |  | resh.edu.ru        |
| 23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru        |
| 24. | Модуль «Самбо» Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек»                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru/ |



|     |                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача мяча в парах. Ведение мяча.                                                                                                 | 1 | 1 | 0 |  | resh.edu.ru                                         |
| 27. | Модуль «Самбо» Самбо во время Великой Отечественной Войны                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 29. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 30. | Модуль «Самбо» Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 31. | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 33. | Модуль «Самбо» Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 1 | 0 |  | resh.edu.ru                                         |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 36. | Специально-подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.                                                  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, упражнения на гимнастической лестнице.                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, перелезание приставным шагом правым и левым боком.                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 39. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для подхватов:<br>Имитация подхвата (без партнера и с партнером).                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 42. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.                                                                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 44. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером.                                                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 45. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков: В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 46. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.                                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 47. | Модуль «Гимнастика». Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 1 | 0 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 48. | Модуль «Самбо» Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо                                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 50. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Зимние виды спорта. Лыжные гонки.<br>Виды, включенные в программу Олимпийских игр.<br>Чемпионы и лучшие лыжники России и СССР. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 51. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков. С партнером в положении лежа                                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).                                                                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                     |
| 52. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Лыжные гонки. Правила лыжного эстафетного бега . Скоростной спуск на лыжах (Видеофильм) | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 54. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков: Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 57. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                                                                                              | 1 | 2 | 0 |  | resh.edu.ru                                         |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 60. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.                                                  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                   | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 63. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 65. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 66. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 67. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 68. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 69. | Модуль «Самбо» Техническая подготовка: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 70. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 71. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 72. | Модуль «Самбо» Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.                                                                                  | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 74. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 75. | Модуль «Самбо» Задняя подножка.<br>Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.<br>Бросок задняя подножка с захватом ноги. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 76. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 77. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 78. | Модуль «Самбо» Страховка и самостраховка во время занятий<br>видом спорта «Самбо»                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 79. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 80. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 81. | Модуль «Самбо» Передняя подножка.<br>Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 82. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | комплекса ГТО . Место плавания в комплексе ГТО. Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах.                 |   |   |   |  |                                                     |
| 83. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 84. | Модуль «Самбо» Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 85. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 86. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 87. | Модуль «Самбо» Подхват под две ноги.                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 88. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 15 мин.(дев.) 20 мин (мал.)                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 89. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 м.                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 90. | Модуль «Самбо» Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 91. | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 92. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 93. | Модуль «Самбо» Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 94. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 95. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                        | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 96. | Модуль «Самбо» Приёмы в положении лёжа. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя)..                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                                |     |    |    |  |                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|--|--------------------|
| 97.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность                                                        | 1   | 0  | 1  |  | resh.edu.ru        |
| 98.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                       | 1   | 0  | 1  |  | resh.edu.ru        |
| 99.                                 | Модуль «Самбо» Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь»                                        | 1   | 0  | 1  |  | https://ssambo.ru/ |
| 100.                                | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1   | 1  | 1  |  | resh.edu.ru        |
| 101.                                | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение                                                                               | 1   | 0  | 1  |  | resh.edu.ru        |
| 102.                                | Модуль «Самбо» Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.                       | 1   | 1  | 0  |  | https://ssambo.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                | 102 | 14 | 88 |  |                    |

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

| №                                             | Наименование                                                                                                                                                     | Количество часов |               |              | Дата | Виды деятельности                                                                                                                  | Виды, формы          | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                                                                                  | всего            | контр. работы | прак. работы |      |                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |                                                                                                                                                                  |                  |               |              |      |                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                               |
| 1.1                                           | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности<br>Плавание- вид спорта, входящий в Летние | 1                | 0             | 1            |      | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                                |                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | О.И. Лучшие пловцы России ,мира. Стили плавания ,рекорды. (Видеофильм)                                         |   |   |   |  | характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                | 1 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
| 2.1                                            | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинноследственную связь между | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|     |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  | физической подготовкой и укреплением организм;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                                                                                                                                                          |
| 2.2 | <p>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> | 1 | 0 | 1 |  | <p>проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана</p> | Практическая работа; | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br/> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|                                               |                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                              |   |   |   |  | занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу                              |                                              | 2 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                               |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.1                                           | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 7 | 1 | 6 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |  | техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;                                                                          |                      |                                                                                                                                   |
| 3.2 | Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 12 | 0 | 12 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;                                                                                                  | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |
| 3.3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром), прыжки(длина,высота).             | 7  | 3 | 4  |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                                                                                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                |   |   |   |  | <p>технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>                                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                                              |
| 3.4 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Технические действия баскетболиста без мяча</p> | 1 | 0 | 1 |  | <p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;</p> <p>знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</p> <p>разучивают</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a></p> <p><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|     |                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  | технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. |                      |                                                                                                                                                 |
| 3.5 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста с мячом | 6 | 1 | 5 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;                                                                                                                                     | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.6 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                                                                             | 6 | 1 | 5 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                     |   |   |   |  | передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;                                                                                                                                                                                                  |                     |                                                                                                                                   |
| 3.7 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в | Практическая работа | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  | полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). |                      |                                                                                                                                                                 |
| 3.8  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 2 | 0 | 2 |  | подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                                    | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                               | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ; |

|      |                                                                                         |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                         |   |   |   |  | <p>общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>                                            |                             |                                                                                                                                          |
| 3.10 | <p>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорный прыжок.</p> | 4 | 0 | 4 |  | <p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8 —10 хорошо освоенных</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a></p> |



|      |                                    |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                    |   |   |   |  | упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.11 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. | 3 | 0 | 3 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине ; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |                                                                 |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|----|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.12             | Модуль «Гимнастика».<br>Упражнения<br>ритмической<br>гимнастики | 2  | 0 | 2 |  | повторяют ранее<br>разученные упражнения<br>ритмической<br>гимнастики,<br>танцевальные<br>движения; разучивают<br>стилизованные<br>общеразвивающие<br>упражнения для<br>ритмической<br>гимнастики<br>(передвижения<br>приставным шагом с<br>движением рук и<br>туловища, приседы и<br>полуприседы с<br>отведением одной руки<br>в сторону, круговые<br>движения туловища,<br>прыжковые упражнения<br>различной<br>конфигурации);;<br>составляют<br>комбинацию<br>ритмической<br>гимнастики из хорошо<br>разученных 8 —10<br>упражнений,<br>подбирают<br>музыкальное<br>сопровождение;<br>разучивают<br>комбинацию и<br>демонстрируют её<br>выполнение. | Практическая<br>работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу |                                                                 | 55 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                                               |
| Раздел 4. СПОРТ  |                                                                 |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                                               |

|     |                                                                                                                                                               |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4  | 0 | 4  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.2 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |                      |                                                                                                                                                               |
| 4.3 | Модуль «Самбо»                                                                                                                                                | 34 | 4 | 30 |  | Изучают историю самбо, символику РФ. оказание доврачебной помощи. Соблюдают гигиену самбиста., анатомию организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины,                                                                 |                      |                                                                                                                                                               |

|                                        |  |     |    |    |  |                                                                       |  |  |
|----------------------------------------|--|-----|----|----|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                        |  |     |    |    |  | профилактика.<br>Работают над<br>психоэмоциональной<br>устойчивостью. |  |  |
| Итого по разделу                       |  | 44  |    |    |  |                                                                       |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 10 | 92 |  |                                                                       |  |  |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные,<br>цифровые,<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                 | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                                         |
| 1.       | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности Плавание- вид спорта, входящий в Летние О.И. Лучшие пловцы России ,мира. Стили плавания ,рекорды. (Видеофильм)            | 1                | 0                     | 1                      |                  | resh.edu.ru                                             |
| 2.       | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                                                                  | 1                | 0                     | 1                      |                  | resh.edu.ru                                             |
| 3.       | Модуль «Самбо» Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища( спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>     |
| 4.       | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах                                                 | 1                | 0                     | 1                      |                  | resh.edu.ru                                             |
| 5.       | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                                                                             | 1                | 0                     | 1                      |                  | resh.edu.ru                                             |
| 6.       | Модуль «Самбо» Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом                                                                                                                                                                 | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>     |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Бег 100м.                                                                                                                                                                                                         | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 9.  | Модуль «Самбо» Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                                                             | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 12. | Модуль «Самбо» Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 15. | Модуль «Самбо» Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.<br>Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.<br>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 16. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 17. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 18. | Модуль «Самбо» Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).<br><br>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.               | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 20 мин.(мал.) 15 мин.(дев.)                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 21. | Модуль «Самбо» Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 2000 м.                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 24. | Модуль «Самбо» Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек»                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача мяча в парах. Ведение мяча.                                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 27. | Модуль «Самбо» Развитие Самбо в России.                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 29. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе<br>Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                          |   |   |   |  |                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 30. | Модуль «Самбо»<br>Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 31. | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 33. | Модуль «Самбо» Самостраховка:<br>при падении на ковер вперёд на руки из стойки на руках                                                                                  |   |   |   |  |                                                     |
| 34. | Модуль «Гимнастика».<br>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 36. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения:<br>Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.                                   | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, упражнения на гимнастической лестнице.                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, перелезание приставным шагом правым и левым боком.                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 39. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для подхватов:<br>Имитация подхвата с манекеном (стулом).                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |
| 42. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 44. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером.                                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 45. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 46. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 47. | Модуль «Гимнастика». Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.                                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 48. | Модуль «Самбо» Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Зимние виды спорта. Лыжные гонки как средство ЗОЖ, физической подготовленности и ФР. | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 50. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 51. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).                                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 52. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 54. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:<br>Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка                                                                                                  | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |



|     |                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                                               | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 57. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Ловля и бросок мяча после ведения.                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 60. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                                    | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 63. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 65. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. История          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи. Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость. |   |   |   |  |                                                     |
| 66. | Модуль «Самбо» Техническая подготовка: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.                                                                                                     | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 67. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча                                           | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 68. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 69. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 70. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 71. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приеме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 72. | Модуль «Самбо» Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.                                                                           | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 74. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                              | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 75. | Модуль «Самбо» Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | Бросок задняя подножка с захватом ноги.                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                     |
| 76. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 77. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 78. | Модуль «Самбо» Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»                                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 79. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 80. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Место лыжных гонок в физической подготовке. Лучшие лыжники России, победители ОИ (Видеоролик) | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 81. | Модуль «Самбо» Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 82. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 83. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 84. | Модуль «Самбо» Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.                                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 85. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|      |                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 86.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 87.  | Модуль «Самбо» Подхват под две ноги.                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 88.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 20 мин.(мал.) 15 мин.(дев.)                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 89.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 2000 м.                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 90.  | Модуль «Самбо» Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 91.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 92.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 93.  | Модуль «Самбо» Бросок через спину                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 94.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 95.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                        | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 96.  | Модуль «Самбо» Бросок через бедро                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 97.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 98.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 99.  | Модуль «Самбо» Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 100. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                             | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 101. | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|                                     |                                                                                                                                                                                    |     |    |    |  |                                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|--|-----------------------------------------------------|
| 102.                                | Модуль «Самбо» Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах. | 1   | 0  | 1  |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                    | 102 | 10 | 92 |  |                                                     |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

| №                                      | Наименование                                                                                                                                                                                                  | Количество часов |              |             | Дата | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Виды, формы          | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|-------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                                                                                                                               | всего            | контр.работы | прак.работы |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                               |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                                                                                                                                                                                               |                  |              |             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                               |
| 1.1                                    | 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. | 1                | 0            | 1           |      | осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
| 2.1              | 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. | 1 | 0                                              | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.2              | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные,                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 0                                              | 1 |  | устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                               |                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                               | коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. |   |   |   |  | работоспособности; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |  |
| Итого по разделу                              |                                                                                                 | 2 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                               |  |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                               |  |
| 3.1                                           | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                    | 7 | 1 | 6 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |  |

|     |                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                                                 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |  | технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. |                      |                                                                                                                                                 |
| 3.2 | Модуль «Лёгкая атлетика» . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 12 | 0 | 12 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;                                                                                                                                    | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность, прыжки(длина,высота).                                                                                                       | 7  | 3 | 4  |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец                                                                                                                                                | Практическая работа; | <a href="http://www.school/http://www.edu.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|     |                                                                                  |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                  |   |   |   |  | учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.4 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);                                                                                               | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                             |                                                                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                            |   |   |   |  | <p>анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;</p> <p>разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;</p> <p>контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.</p> |                             |                                                                                                                                          |
| 3.5 | <p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим</p> | 6 | 1 | 5 |  | <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/http://www.edu.ru/https://uchi.ru/">http://www.school/<br/>http://www.edu.ru/<br/>https://uchi.ru/</a></p> |

|     |                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                                                                                                                                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | действиям<br>баскетболиста с мячом                                           |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                                                                                                                                                               |
| 3.6 | Модуль «Спортивные<br>игры. Волейбол».<br>Игровые действия в<br>волейболе    | 6 | 1 | 5 |  | совершенствуют<br>технику ранее<br>разученных<br>технических действий<br>игры волейбол;<br>разучивают и<br>совершенствуют<br>передачу мяча двумя<br>руками снизу и сверху<br>в разные зоны<br>площадки соперника;<br>разучивают правила<br>игры в волейбол и<br>знакомятся с игровыми<br>действиями в<br>нападении и защите;<br>играют в волейбол по<br>правилам с<br>использованием<br>разученных<br>технических действий; | Практическая<br>работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.7 | Модуль «Спортивные<br>игры. Футбол». Удар<br>по катящемуся мячу с<br>разбега | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют<br>технику ранее<br>разученных<br>технических действий<br>игры футбол;<br>знакомятся с образцом<br>удара по катящемуся<br>мячу с разбега,<br>демонстрируемого<br>учителем, выделяют<br>его фазы и<br>технические элементы;<br>описывают технику<br>удара по катящемуся                                                                                                                                       | Практическая<br>работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                                                          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                              |   |   |   |  | <p>мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).</p> |                             |                                                                                                                                                                          |
| 3.8 | <p>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники</p> | 2 | 0 | 2 |  | <p>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния самостоятельного обучения техники удара по катящемуся</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br/> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|      |                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                 |
|------|------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния |   |   |   |  | мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                                 |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                         | 3 | 0 | 3 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ; |
| 3.10 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация.                        | 4 | 0 | 4 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом                                                                                                                                                                                                                                                                  | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>   |

|      |                                    |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                    |   |   |   |  | <p>бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8 —10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> |                      |                                                                                                                                                               |
| 3.11 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. | 3 | 0 | 3 |  | <p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают</p>                                                                                                                                                                                                    | Практическая работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                             |                                                                                                                                                                          |
|------|---------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                               |   |   |   |  | <p>выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>                                                                               |                             |                                                                                                                                                                          |
| 3.12 | <p>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</p> | 2 | 0 | 2 |  | <p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br/> <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|                  |                                                                                                                                                                                                |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                                                                                                                               |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                                                |    |   |   |  | конфигурации);<br>составляют<br>комбинацию<br>ритмической<br>гимнастики из хорошо<br>разученных 8 —10<br>упражнений,<br>подбирают<br>музыкальное<br>сопровождение;<br>разучивают<br>комбинацию и<br>демонстрируют её<br>выполнение.                                                 |                         |                                                                                                                                                               |
| Итого по разделу |                                                                                                                                                                                                | 55 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                                                                                                                               |
| Раздел 4. СПОРТ  |                                                                                                                                                                                                |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                                                                                                                                                               |
| 4.1              | Физическая<br>подготовка: освоение<br>содержания<br>программы,<br>демонстрация<br>приростов в<br>показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных<br>требований комплекса<br>ГТО | 4  | 0 | 4 |  | осваивают содержания<br>Примерных<br>модульных программ<br>по физической<br>культуре или рабочей<br>программы базовой<br>физической<br>подготовки;<br>демонстрируют<br>приросты в<br>показателях<br>физической<br>подготовленности и<br>нормативных<br>требований комплекса<br>ГТО; | Практическая<br>работа; | <a href="http://www.school/">http://www.school/</a><br><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.2              | Физическая<br>подготовка: освоение<br>содержания<br>программы,<br>демонстрация                                                                                                                 | 6  | 0 | 6 |  | осваивают содержания<br>Примерных<br>модульных программ<br>по физической<br>культуре или рабочей                                                                                                                                                                                    |                         |                                                                                                                                                               |



|                                     |                                                                                            |     |    |    |  |                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                     | приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |     |    |    |  | программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                 |  |  |
| 4.3                                 | Модуль «Самбо»                                                                             | 34  | 4  | 30 |  | Изучают виды тактики в борьбе. Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца. развивают морально-волевые качества и их воспитание |  |  |
| Итого по разделу                    |                                                                                            | 34  |    |    |  |                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                            | 102 | 10 | 92 |  |                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                     | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные, цифровые, образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                                                |
| 1.    | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально- | 1                | 0                  | 1                   |               | resh.edu.ru                                    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------|
|     | прикладная физическая культура. Лыжные гонки - как средство ЗОЖ. Место лыжных гонок в комплексе ГТО.                                                                                                                                            |   |   |   |  |                   |
| 2.  | Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru       |
| 3.  | Модуль «самбо» Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища(спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru |
| 4.  | Профессионально-прикладная физическая культура.                                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru       |
| 5.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru       |
| 6.  | Модуль «самбо» Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.                                                                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru |
| 7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru       |
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Бег 100 м.                                                                                                                                  | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru       |
| 9.  | Модуль «самбо» Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru |
| 10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru       |
| 11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.                                       | 1 | 1 | 0 |  | resh.edu.ru       |
| 12. | Модуль «самбо» Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево.                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------|
|     | Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                        |
| 13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.<br>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru            |
| 14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru            |
| 15. | Модуль «самбо» Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.<br>Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.<br>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru      |
| 16. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru            |
| 17. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru            |
| 18. | Модуль «самбо» Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).<br><br>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.<br>Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.                                                          | 1 | 0 | 1 |  | https://ssambo.ru      |
| 19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru            |
| 20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 20 мин.(мал.) 15 мин.(дев.)                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru            |
| 21. | Модуль «самбо» Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | h<br>https://ssambo.ru |
| 22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 2000 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 1 | 0 |  | resh.edu.ru            |
| 23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru            |
| 24. | Модуль «самбо» Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек»                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  |                        |

|     |                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача мяча в парах. Ведение мяча.                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 27. | Модуль «самбо» Успехи российских самбистов на международной арене России.                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru">https://ssambo.ru</a>   |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 29. | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе                          | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 30. | Модуль «самбо» Самостраховка: вперёд на руки из стойки на руках - вперёд на руки прыжком.                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 31. | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 33. | Модуль «самбо» Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. |   |   |   |  | resh.edu.ru                                         |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 36. | Модуль «самбо» Специально-подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки                                    | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, упражнения на гимнастической лестнице.                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, перелезание приставным шагом правым и левым боком.                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 39. | Модуль «самбо» Специально-подготовительные упражнения для подхватов: Имитация подхвата с манекеном (стулом).                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |  |                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 40. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.                                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 42. | Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером.                                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 44. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером.                                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 45. | Модуль «самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков: В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.                                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 46. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 47. | Модуль «Гимнастика». Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.                                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 48. | Модуль «самбо» Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 49. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 50. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 51. | Модуль «самбо» подготовительные упражнения для бросков: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 52. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Плавание- вид спорта, входящий в Летние О.И. Лучшие пловцы России ,мира. Стили плавания ,рекорды. (Видеофильм) | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
|     | .Зимние виды спорта. Лучшие лыжники страны, победители ОИ. (Видеоролик)                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                     |
| 54. | Модуль «самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков: Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                                                   | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 57. | Модуль «самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)<br>Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Ловля и бросок мяча после ведения.                                                                                              | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 60. | Модуль «самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)<br>У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенных правилам.                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 63. | Модуль «самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро)<br>Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенных правилам.                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 65. | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.                | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 66. | Модуль «самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро<br>Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 67. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча                                                  |   |   |   |  |                                                     |
| 68. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 69. | Модуль «самбо» Техническая подготовка:<br>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 70. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                                 | 1 | 1 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 71. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 72. | Модуль «самбо» Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 73. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.                                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 74. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 75. | Модуль «самбо» Задняя подножка.<br>Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.<br>Бросок задняя подножка с захватом ноги. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 76. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |

|     |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------|
| 77. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 78. | Модуль «самбо» Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»                                                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 79. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 80. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 81. | Модуль «самбо» Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 82. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 83. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.                                                     | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 84. | Модуль «самбо» Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.                                                                                | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 85. | Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.                                                                                                                  | 1 | 1 | 0 |  | resh.edu.ru                                         |
| 86. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.                                                                                                                      | 1 | 1 | 0 |  | resh.edu.ru                                         |
| 87. | Модуль «самбо» Подхват под две ноги.                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 88. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 20 мин.(мал.) 15 мин.(дев.)                                                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 89. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 2000 м.                                                                                                                         | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |
| 90. | . Модуль «самбо» Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 91. | Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | resh.edu.ru                                         |



|                                     |                                                                                                                                                                                                                       |     |    |    |  |                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|--|-----------------------------------------------------|
| 92.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.                                                            | 1   | 0  | 1  |  | resh.edu.ru                                         |
| 93.                                 | Модуль «самбо» Бросок через спину                                                                                                                                                                                     | 1   | 0  | 1  |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 94.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения                                                                                                                             | 1   | 0  | 1  |  | resh.edu.ru                                         |
| 95.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                                                                                   | 1   | 1  | 1  |  | resh.edu.ru                                         |
| 96.                                 | Модуль «самбо» Бросок через бедро                                                                                                                                                                                     | 1   | 0  | 1  |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 97.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность                                                                                                                                               | 1   | 1  | 1  |  | resh.edu.ru                                         |
| 98.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                                                                              | 1   | 0  | 1  |  | resh.edu.ru                                         |
| 99.                                 | Модуль «самбо» Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.                                                                                                                             | 1   | 0  | 1  |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| 100.                                | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                        | 1   | 0  | 1  |  | resh.edu.ru                                         |
| 101.                                | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение                                                                                                                                                                      | 1   | 0  | 1  |  | resh.edu.ru                                         |
| 102.                                | Модуль «самбо» Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Место плавания в комплексе ГТО. Правила поведения и безопасности при купаниях в открытых водоемах, плавательных бассейнах. | 1   | 0  | 1  |  | <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                                                       | 102 | 10 | 92 |  |                                                     |

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

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997438

Владелец Колосова Виктория Анатольевна

Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025