

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образования администрации муниципального образования

Город Армавир

МАОУ-СОШ № 1 «Казачья»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
методическим объединением учителей оздоровительно- эстетического цикла	заместитель директора по УР	директор
Якимова Т.И. Протокол 1 от 01.09.2023г.	Баровская А.В. 01.09.2023г.	А.В. Зув Приказ № 01.20-194 От 01.09.2023г.

АДАптированная рабочая программа
(ID 2222182)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

Армавир 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций.

В соответствии с решением методического объединения, рекомендациями краевых органов управления, вариативным модулем стал модуль «Самбо».

В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных

организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура». Программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Данный модуль изучается только теоретически, в связи с климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы ОУ. Часы распределены на другие модули.

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».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Учебные схватки по заданию.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Данный модуль изучается только теоретически, в связи с климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы ОУ. Часы распределены на другие модули.

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».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Учебные схватки по заданию.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры

оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Данный модуль изучается только теоретически, в связи с климатическими условиями

края и возможностями материально-технической базы ОУ. Часы распределены на другие модули.

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».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Учебные схватки по заданию.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Данный модуль изучается только теоретически, в связи с климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы ОУ. Часы распределены на другие модули.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты

при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. Данный модуль изучается только теоретически, в связи с климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы ОУ. Часы распределены на другие модули.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самообороны.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Учебные схватки по заданию.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. Данный модуль изучается только теоретически, в связи с климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы ОУ. Часы распределены на другие модули.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом. Данный модуль изучается только теоретически, в связи с климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы ОУ. Часы распределены на другие модули.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самообороны.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Учебные схватки по заданию.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и

профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

знать технику передвижения на лыжах;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

знать технику передвижения на лыжах;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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);

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

знать технику передвижения на лыжах;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

знать технику передвижения на лыжах и умение выполнить имитацию передвижения;

знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

знать технику прыжков в воду, технические элементы плавания кролем; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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

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

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

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)».

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

знать технику передвижения лыжными ходами;

знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

знать технику поворотов кувырком, маятником;

знать технические элементы брассом;

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;

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.1	Самбо	34 (каждый 3 час)	0	0	https://ssambo.ru/
3.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	0	https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Спортивно-оздоровительная деятельность					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	0	2	https://resh.edu.ru/
5.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5	0	2	https://resh.edu.ru/
5.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3	0	0	https://resh.edu.ru/
5.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
5.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
5.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	https://resh.edu.ru/
5.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	25	1	2	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	6	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.1	Самбо	34 (каждый 3 час)	0	0	https://ssambo.ru/
3.1	Способы самостоятельной деятельности	4	1	0	https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Спортивно-оздоровительная деятельность					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	0	1	https://resh.edu.ru/
5.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	0	2	https://resh.edu.ru/
5.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3	0	0	https://resh.edu.ru/
5.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/
5.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	https://resh.edu.ru/
5.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
5.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	22	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	4	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.1	Самбо	34 (каждый 3 час)	0	0	https://ssambo.ru/
3.1	Способы самостоятельной деятельности	4	1	0	https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Спортивно-оздоровительная деятельность					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	2	https://resh.edu.ru/
5.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	1	https://resh.edu.ru/
5.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	0	https://resh.edu.ru/
5.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	https://resh.edu.ru/
5.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/
5.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
5.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	4	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.1	Самбо	34 (каждый 3 час)	0	0	https://ssambo.ru/
3.1	Способы самостоятельной деятельности	4	1	0	https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Спортивно-оздоровительная деятельность					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	0	1	https://resh.edu.ru/
5.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	0	2	https://resh.edu.ru/
5.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	0	https://resh.edu.ru/
5.4	Плавание (модуль «Плавание»)	2	0	0	https://resh.edu.ru/
5.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
5.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://resh.edu.ru/
5.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	https://resh.edu.ru/
5.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	4	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.1	Самбо	34 (каждый 3 час)	0	0	https://ssambo.ru/
3.1	Способы самостоятельной деятельности	4	1	0	https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
4.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Спортивно-оздоровительная деятельность					
5.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	1	https://resh.edu.ru/
5.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	3	https://resh.edu.ru/
5.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2	0	0	https://resh.edu.ru/
5.4	Плавание (модуль «Плавание»)	1	0	0	https://resh.edu.ru/
5.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	0	https://resh.edu.ru/
5.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
5.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/
5.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	1	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Физическая культура в основной школе.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	0	0		https://ssambo.ru/
4	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.	1	0	0		https://ssambo.ru/
7	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
8	Упражнения утренней зарядки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера	1	0	0		https://ssambo.ru/
13	Упражнения на развитие координации.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	Упражнения на формирование телосложения.					
14	Кувырок вперёд и назад в группировке.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1	0	0		https://ssambo.ru/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Опорные прыжки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Варьирование сложности выполнения упражнения перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	0	0		https://ssambo.ru/
22	Бег на длинные дистанции.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Бег на короткие дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
25	Прыжок в длину с разбега способом	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	«согнув ноги».					
26	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Варьирование сложности выполнения упражнения при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
28	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки из стойки на руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
31	Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
34, 35	Техника ловли мяча.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
37, 38	Техника передачи мяча.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Специально - подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
40	Ведение мяча стоя на месте.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

41	Ведение мяча в движении.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Специально - подготовительные упражнения: Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	0	0		https://ssambo.ru/
43	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Технические действия с мячом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Специально - подготовительные упражнения: «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	0	0		https://ssambo.ru/
46, 47	Прямая нижняя подача мяча.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Специально - подготовительные упражнения: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	0	0		https://ssambo.ru/
49, 50	Приём и передача мяча снизу.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Специально - подготовительные упражнения: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	0	0		https://ssambo.ru/
52, 53	Приём и передача мяча сверху.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	0	0		https://ssambo.ru/
55, 56	Технические действия с мячом.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1	0	0		https://ssambo.ru/
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Остановка катящегося мяча внутренней	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	стороной стопы.					
60	Специально - подготовительные упражнения: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	0	0		https://ssambo.ru/
61	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Специально - подготовительные упражнения: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1	0	0		https://ssambo.ru/
64	Ведение футбольного мяча «змейкой». Обводка мячом ориентиров.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Специально - подготовительные упражнения: Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	0	0		https://ssambo.ru/
67	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Специально - подготовительные упражнения: Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
70, 71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	0	0		https://ssambo.ru/
73, 74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
75	Техническая подготовка. 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	0		https://ssambo.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

78	Техническая подготовка. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	0	0		https://ssambo.ru/
79, 80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Техническая подготовка. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	0	0		https://ssambo.ru/
82, 83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Приёмы Самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	0	0		https://ssambo.ru/
85, 86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
87	Приёмы Самбо в положении лёжа.	1	0	0		https://ssambo.ru/

	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.					
88, 89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2	0	0		https://resh.edu.ru/
90	Приёмы Самбо в положении лёжа. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1	0	0		https://ssambo.ru/
91, 92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
93	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимно расположениях соперников.	1	0	0		https://ssambo.ru/
94, 95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	2	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Тактическая подготовка. Игры -задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной»,	1	0	0		https://ssambo.ru/

	«вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».					
97,	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Подвижные игры. Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
99	Тактическая подготовка. Игры -задания. «Перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки - подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».	1	0	0		https://ssambo.ru/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
102	Тактическая подготовка. Тренировочные схватки по заданию.	1	0	0		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	6		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	0	0		https://ssambo.ru/
4	Составление дневника физической культуры. Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
5	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.	1	0	0		https://ssambo.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0		https://resh.edu.ru/

11	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера	1	0	0		https://ssambo.ru/
13, 14	Опорные прыжки через гимнастического козла	2	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1	0	0		https://ssambo.ru/
16, 17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Варьирование сложности выполнения упражнения перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Лазание по канату в три приема	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	0	0		https://ssambo.ru/
22, 23	Упражнения ритмической гимнастики	2	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
25	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Спринтерский бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/

27	Варьирование сложности выполнения упражнения при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
28, 29	Гладкий равномерный бег	2	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки из стойки на руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
31	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
34	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Передвижение одновременным одношажным ходом (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Упражнения лыжной подготовки (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Специально - подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя	1	0	0		https://ssambo.ru/

	подножки, подсечки.					
40	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Специально - подготовительные упражнения: Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	0	0		https://ssambo.ru/
43	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Упражнения в ведении мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Специально - подготовительные упражнения: «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	0	0		https://ssambo.ru/
46, 47	Упражнения на передачу и броски мяча	2	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Специально - подготовительные упражнения: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	0	0		https://ssambo.ru/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Специально - подготовительные упражнения: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	0	0		https://ssambo.ru/
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Специально - подготовительные	1	0	0		https://ssambo.ru/

	упражнения: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).					
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1	0	0		https://ssambo.ru/
58, 59	Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Специально - подготовительные упражнения: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	0	0		https://ssambo.ru/
61, 62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	2	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Специально - подготовительные упражнения: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1	0	0		https://ssambo.ru/
64, 65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	2	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Специально - подготовительные	1	0	0		https://ssambo.ru/

	упражнения: Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.					
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Специально - подготовительные упражнения: Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
70	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	0	0		https://ssambo.ru/
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
74	Правила и техника выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					
75	Техническая подготовка. 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	0		https://ssambo.ru/
76, 77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	2	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Техническая подготовка. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	0	0		https://ssambo.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты (теория)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Техническая подготовка. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	0	0		https://ssambo.ru/

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Приёмы Самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	0	0		https://ssambo.ru/
85, 86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	2	0	0		https://resh.edu.ru/
87	Приёмы Самбо в положении лёжа. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
90	Приёмы Самбо в положении лёжа. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги,	1	0	0		https://ssambo.ru/

	выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Подвижные игры. Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
93	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимно расположениях соперников.	1	0	0		https://ssambo.ru/
94, 95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	2	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Тактическая подготовка. Игры - задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1	0	0		https://ssambo.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры (теория)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
99	Тактическая подготовка. Игры - задания. «Перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки -подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».	1	0	0		https://ssambo.ru/
100,101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	2	0	1		https://resh.edu.ru/
102	Тактическая подготовка. Тренировочные схватки по заданию.	1	0	0		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	4		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Истоки развития олимпизма в России	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	0	0		https://ssambo.ru/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.	1	0	0		https://ssambo.ru/
7	Планирование занятий технической подготовкой. Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	0	0		https://ssambo.ru/

10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера	1	0	0		https://ssambo.ru/
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1	0	0		https://ssambo.ru/
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Варьирование сложности выполнения упражнения перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
19, 20	Лазанье по канату в два приёма	2	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	0	0		https://ssambo.ru/
22	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или	1	0	0		https://ssambo.ru/

	стоящего боком.					
25, 26	Эстафетный бег	2	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Варьирование сложности выполнения упражнения при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
28, 29	Прыжки с разбега в длину и в высоту	2	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки из стойки на руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
31, 32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
34	Торможение на лыжах способом «упор». Поворот упором при спуске с пологого склона (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
37, 38	Передача мяча после отскока от пола	2	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Специально - подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
40, 41	Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0		https://resh.edu.ru/

42	Специально - подготовительные упражнения: Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	0	0		https://ssambo.ru/
43, 44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Специально - подготовительные упражнения: «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	0	0		https://ssambo.ru/
46, 47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	2	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Специально - подготовительные упражнения: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	0	0		https://ssambo.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Специально - подготовительные упражнения: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	0	0		https://ssambo.ru/
52, 53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	2	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	0	0		https://ssambo.ru/
55, 56	Перевод мяча за голову	2	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1	0	0		https://ssambo.ru/
58, 59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	0	0		https://resh.edu.ru/

60	Специально - подготовительные упражнения: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	0	0		https://ssambo.ru/
61, 62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	2	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Специально - подготовительные упражнения: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1	0	0		https://ssambo.ru/
64, 65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	2	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Специально - подготовительные упражнения: Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	0	0		https://ssambo.ru/
67, 68	Тактические действия при выполнении углового удара	2	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Специально - подготовительные упражнения: Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
70, 71	Тактические действия при вбрасывании	2	0	0		https://resh.edu.ru/

	мяча из-за боковой линии					
72	Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	0	0		https://ssambo.ru/
73. 74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	0	0		https://resh.edu.ru/
75	Техническая подготовка. 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	0		https://ssambo.ru/
76, 77	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	2	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Техническая подготовка. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	0	0		https://ssambo.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Техническая подготовка. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на	1	0	0		https://ssambo.ru/

	одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.					
82, 83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	2	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Приёмы Самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	0	0		https://ssambo.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		https://resh.edu.ru/
87	Приёмы Самбо в положении лёжа. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://resh.edu.ru/
90	Приёмы Самбо в положении лёжа.	1	0	0		https://ssambo.ru/

	Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
93	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимно расположениях соперников.	1	0	0		https://ssambo.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Тактическая подготовка. Игры -задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1	0	0		https://ssambo.ru/

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
99	Тактическая подготовка. Игры -задания. «Перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки - подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».	1	0	0		https://ssambo.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м (теория)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru/
102	Тактическая подготовка. Тренировочные схватки по заданию.	1	0	0		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	4		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	0	0		https://ssambo.ru/
4	Коррекция нарушения осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Коррекция избыточной массы тела. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.	1	0	0		https://ssambo.ru/
7	Составление планов для самостоятельных занятий. Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
8	Способы учёта индивидуальных особенностей. Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
10	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0		https://resh.edu.ru/

11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера	1	0	0		https://ssambo.ru/
13	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1	0	0		https://ssambo.ru/
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Варьирование сложности выполнения упражнения перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	0	0		https://ssambo.ru/
22	Бег на средние дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет	1	0	0		https://ssambo.ru/

	через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.					
25	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Варьирование сложности выполнения упражнения при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки из стойки на руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Торможение боковым скольжением. Переход с одного лыжного хода на другой. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
34	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Проплыwanie учебных дистанций	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	(теория).					
36	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
37, 38	Повороты с мячом на месте	2	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Специально - подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
40, 41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Специально - подготовительные упражнения: Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	0	0		https://ssambo.ru/
43, 44	Передача мяча одной рукой снизу	2	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Специально - подготовительные упражнения: «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	0	0		https://ssambo.ru/
46, 47	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Специально - подготовительные упражнения: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	0	0		https://ssambo.ru/
49, 50	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Специально - подготовительные упражнения: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	0	0		https://ssambo.ru/
52, 53	Прямой нападающий удар	2	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Специально - подготовительные	1	0	0		https://ssambo.ru/

	упражнения: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).					
55, 56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1	0	0		https://ssambo.ru/
58, 59	Тактические действия в защите	2	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Специально - подготовительные упражнения: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	0	0		https://ssambo.ru/
61, 62	Тактические действия в нападении	2	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Специально - подготовительные упражнения: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1	0	0		https://ssambo.ru/
64, 65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	2	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Специально - подготовительные упражнения: Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	0	0		https://ssambo.ru/
67	Удар по мячу с разбега внутренней	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	частью подъёма стопы					
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Специально - подготовительные упражнения: Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
70	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	0	0		https://ssambo.ru/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
75	Техническая подготовка. 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	0		https://ssambo.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
78	Техническая подготовка. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	0	0		https://ssambo.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Техническая подготовка. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	0	0		https://ssambo.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		https://resh.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Приёмы Самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение	1	0	0		https://ssambo.ru/

	подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/
87	Приёмы Самбо в положении лёжа. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
88	Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/
90	Приёмы Самбо в положении лёжа. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1	0	0		https://ssambo.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		https://resh.edu.ru/

93	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимно расположениях соперников.	1	0	0		https://ssambo.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Тактическая подготовка. Игры - задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1	0	0		https://ssambo.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
99	Тактическая подготовка. Игры - задания. «Перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий	1	0	0		https://ssambo.ru/

	лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки -подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».					
100, 101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	2	0	1		https://resh.edu.ru/
102	Тактическая подготовка. Тренировочные схватки по заданию.	1	0	0		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	4		

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	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	0	0		https://ssambo.ru/
4	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Восстановительный массаж. Банные процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.	1	0	0		https://ssambo.ru/
7	Измерение функциональных резервов организма . Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0		https://resh.edu.ru/

12	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера	1	0	0		https://ssambo.ru/
13	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др).	1	0	0		https://ssambo.ru/
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Варьирование сложности выполнения упражнения перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
19, 20	Упражнения черлидинга	2	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1	0	0		
24	Варьирование сложности выполнения упражнения на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	0			https://ssambo.ru/
25	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/

26	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Варьирование сложности выполнения упражнения при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
28, 29	Прыжки в высоту	2	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки из стойки на руках.	1	0	0		https://ssambo.ru/
31, 32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	2	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Варьирование сложности выполнения упражнения вперёд на руки прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Способы перехода с одного лыжного хода на другой (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
37	Плавание брассом. Повороты при плавании брассом (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Ведение мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Специально - подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
40, 41	Передача мяча	2	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Специально - подготовительные	1	0	0		https://ssambo.ru/

	упражнения: Ходьба на внутреннем крае стопы.					
43, 44	Приемы и броски мяча на месте	2	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Специально - подготовительные упражнения: «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	0	0		https://ssambo.ru/
46	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Специально - подготовительные упражнения: Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	0	0		https://ssambo.ru/
49, 50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	2	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Специально - подготовительные упражнения: Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	0	0		https://ssambo.ru/
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Приёмы и передачи в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	0	0		https://ssambo.ru/
55, 56	Удары	2	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Специально - подготовительные упражнения: Имитация подхвата с манекеном(стулом).	1	0	0		https://ssambo.ru/
58. 59	Блокировка	2	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Специально - подготовительные упражнения: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В	1	0	0		https://ssambo.ru/

	положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.					
61, 62	Ведение мяча	2	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Специально - подготовительные упражнения: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1	0	0		https://ssambo.ru/
64, 65	Приемы мяча	2	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Специально - подготовительные упражнения: Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	0	0		https://ssambo.ru/
67, 68	Передачи мяча	2	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Специально - подготовительные упражнения: Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	0	0		https://ssambo.ru/
70	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/
71	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	0	0		https://ssambo.ru/
73, 74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	2	0	0		https://resh.edu.ru/

	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Техническая подготовка. 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	0		https://ssambo.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Техническая подготовка. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	0	0		https://ssambo.ru/
79, 80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	2	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Техническая подготовка. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	0	0		https://ssambo.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км (теория)	1	0	0		https://resh.edu.ru/

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Приёмы Самбо в положении лёжа. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	0	0		https://ssambo.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://resh.edu.ru/
87	Приёмы Самбо в положении лёжа. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	0	0		https://ssambo.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/
89	Контрольная работа.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
90	Приёмы Самбо в положении лёжа. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину.	1	0	0		https://ssambo.ru/

	Бросок через бедро.					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
93	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимно расположениях соперников.	1	0	0		https://ssambo.ru/
94, 95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	2	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Тактическая подготовка. Игры -задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг».	1	0	0		https://ssambo.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м (теория).	1	0	0		https://resh.edu.ru/

99	Тактическая подготовка. Игры -задания. «Перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки -подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».	1	0	0		https://ssambo.ru/
100, 101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	2	0	1		https://resh.edu.ru/
102	Тактическая подготовка. Тренировочные схватки по заданию.	1	0	0		https://ssambo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019

Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

<https://my.webinar.ru/record/453637>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkultury/>

6 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

<https://my.webinar.ru/record/453637>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkultury/>

7 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

<https://my.webinar.ru/record/453637>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkultury/>

8 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

<https://my.webinar.ru/record/453637>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkultury/>

9 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

<https://my.webinar.ru/record/453637>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkultury/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://ssambo.ru/>

