МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации МО город-курорт Анапа
Общество с ограниченной ответственностью "Росток"
НЧОУ гимназия Росток

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании кафедры художественно-эстетических и спортивных дисциплин	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе	На заседании педагогического совета
_____	_____	_____
Зав кафедрой Богданова Л.В.	Лебедева А.В.	Председатель пед. совета, директор Понамарёва И.Г.
Протокол №1 от «25» августа 2026 г.	от «30» августа 2026 г. Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

Ирина Григорьевна Пономарева
Подписано цифровой подписью: Ирина Григорьевна Пономарева
Дата: 2026.10.16 14:50:19 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура (третий час)
Модуль «Самбо в школу»
для обучающихся 10 классов

город-курорт Анапа 2025/2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре модуля «Самбо» учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений системы образования, учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Содержание общеобразовательной программы разрабатывается с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г.

№ 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20)

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;

Уровень программы - базовый - формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры – 135 часов: в 1 классе – 33 часов (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часов (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часов (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Модуль «Самбо» включает в себя регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Исходные положения в физических упражнениях модуля «Самбо»: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Правила поведения на уроках физической культуры по модулю «Самбо». Общие правила выполнения упражнений.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями модуля "Самбо". Техника безопасности при выполнении физических упражнений, различных игр.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение общих разминок по подготовке мышц тела для выполнения физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем контроля: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («конькобежец»), шаги с продвижением вперед, соединяемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций на опоре.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: тренировка для стопы, направления стопы, развитие гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования

выворотности стопы («крестик»), упражнения для подъема мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для проведения мышц тела и развития гибкости тела, упражнения для разогрева методом скручивания мышц спины, движения для развития мышц и увеличения их эластичности, упражнения для развития гибкости корпуса и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие актеры.

Группировка, кувырок в сторону, изучение подводящих упражнений для выполнения и поперечных шпагатов, соответственно кувырков.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненных качеств и умений.

Освоение универсальных умений при выполнении упражнений модуля «Самбо».

Акробатические элементы, приемы самостраховки, техника борьбы в стойке,

техника борьбы лежа, простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.

6 КЛАСС

Модуль «Самбо» включает в себярегулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Исходные положения в физических упражнениях модуля «Самбо»: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Правила поведения на уроках физической культуры по модели «Самбо». Общие правила выполнения упражнений.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями модуля "Самбо". Техника безопасности при выполнении физических упражнений, различных игр.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение общих разминок по подготовке мышц тела для выполнения физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем контроля: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («конькобежец»), шаги с продвижением вперед, соединяемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций на опоре.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: тренировка стопы, направления стопы, развитие гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стопы («крестик»), упражнения для подъема мышц ног, увеличение подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для проведения мышц тела и развития гибкости тела, упражнения для разогрева методом скручивания мышц спины, движения для развития мышц и увеличения их эластичности, упражнения для развития гибкости тела плечевого пояса

(«мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, изучение подводящих упражнений для выполнения и поперечных шпагатов, соответствующих кувырков.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненных качеств и умений.

Освоение универсальных умений при выполнении упражнений модуля «Самбо».

Акробатические элементы, приемы самостраховки, техника борьбы в стойке,

техника борьбы лежа, простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.

7 КЛАСС

Модуль «Самбо» включает в себярегулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Исходные положения в физических упражнениях модуля «Самбо»: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Правила поведения на уроках физической культуры по модели «Самбо». Общие правила выполнения упражнений.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями модуля "Самбо". Техника безопасности при выполнении физических упражнений, различных игр.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение общих разминок по подготовке мышц тела для выполнения физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем контроля: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («конькобежец»), шаги с продвижением вперед, соединяемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций на опоре.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: тренировка стопы, направления стопы, развитие гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стопы («крестик»), упражнения для подъема мышц ног, увеличение подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для проведения мышц тела и развития гибкости тела, упражнения для разогрева методом скручивания мышц спины, движения для развития мышц и увеличения их эластичности, упражнения для развития гибкости тела плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие актеры.

Группировка, кувырок в сторону, изучение подводящих упражнений для выполнения и поперечных шпагатов, соответствующих кувырков.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненных качеств и умений.

Освоение универсальных умений при выполнении упражнений модуля «Самбо».

Акробатические элементы, приемы самостраховки, техника борьбы в стойке,

техника борьбы лежа, простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.

8 КЛАСС

Модуль «Самбо» включает в себярегулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Исходные положения в физических упражнениях модуля «Самбо»: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Правила поведения на уроках физической культуры по модели «Самбо». Общие правила выполнения упражнений.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями модуля "Самбо". Техника безопасности при выполнении физических упражнений, различных игр.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение общих разминок по подготовке мышц тела для выполнения физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем контроля: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («конькобежец»), шаги с продвижением вперед, соединяемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций на опоре.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: тренировка стопы, направления стопы, развитие гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стопы («крестик»), упражнения для подъема мышц ног, увеличение подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для проведения мышц тела и развития гибкости тела, упражнения для разогрева методом скручивания мышц спины, движения для развития мышц и увеличения их эластичности, упражнения для развития гибкости тела плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие актеры.

Группировка, кувырок в сторону, изучение подводящих упражнений для выполнения и поперечных шпагатов, соответствующих кувырков.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненных качеств и умений.

Освоение универсальных умений при выполнении упражнений модуля «Самбо».

Акробатические элементы, приемы самостраховки, техника борьбы в стойке,

техника борьбы лежа, простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.

10 КЛАСС

Модуль «Самбо» включает в себя регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Исходные положения в физических упражнениях модуля «Самбо»: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Правила поведения на уроках физической культуры по модели «Самбо». Общие правила выполнения упражнений.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями модуля "Самбо". Техника безопасности при выполнении физических упражнений, различных игр.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение общих разминок по подготовке мышц тела для выполнения физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем контроля: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («конькобежец»), шаги с продвижением вперед, соединяемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций на опоре.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: тренировка стопы, направления стопы, развитие гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стопы («крестик»), упражнения для подъема мышц ног, увеличение подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для проведения мышц тела и развития гибкости тела, упражнения для разогрева методом скручивания мышц спины, движения для развития мышц и увеличения их эластичности, упражнения для развития гибкости тела плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие актеры.

Группировка, кувырок в сторону, изучение подводящих упражнений для выполнения и поперечных шпагатов, соответствующих кувырков.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненных качеств и умений.

Освоение универсальных умений при выполнении упражнений модуля «Самбо».

Акробатические элементы, приемы самостраховки, техника борьбы в стойке,

техника борьбы лежа, простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному, культурному, историческому спорту и научному наследию, понимание значения физической культуры
в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией
о значительных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основные мировые и отечественные тенденции развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) высшее образование:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений
в коллективе, подготовка к разнообразной физической деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, изучение и реализация структур, создание процессов взаимопонимания и взаимопомощи в этой деятельности, ее поведение и поведение своих товарищей с позиций моральных и правовых норм с учётом осознания результатов последующих действий, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач, доброжелательное и уважительное отношение при выполнении задач. и способ их ограничения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о низком развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимому формированию здоровья и здоровых привычек, физическому развитию и физическому развитию;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими и информационными технологиями;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в перспективе;

4) контролирует культуру здоровья:

осознание ценностей своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоение гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологическое отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственной природе и психическому здоровью, соблюдение принципов

осознания правил безопасного поведения в условиях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководиться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, входить в физическую культуру (за пределы изучаемого), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного физического состояния организма, сохранения его здоровья и эмоционального состояния;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;

сохранять связь между физическими движениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторического состояния систем физического воспитания, по исключительной ограниченности направленности их использования, исключительно по устойчивому развитию низких качеств (способностей) человека;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять упражнения для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причину успеха/неуспеха в учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способностей конструктивно находить решения и действовать даже в условиях неуспеха;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими дополнительные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности и учебных предметах;

использовать информацию, полученную с помощью выводов, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного экономического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых автоматов, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения научных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных задач.

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и присоединения, формулировать собственные мнения и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное

благополучие человека;

построить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушений при выполнении механических движений, в играх и игровых автоматах, стабильных эстафетах;

организовать (при содействии взрослому или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, обсуждение целей общей деятельности, включая общие роли, выполнение определенных решений, определение действий для достижения результата;

обеспечить интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать помощь при необходимости;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при обеспечении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

Конструктивно разрешать конфликты путем учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценить влияние физической подготовки на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствительности;

рассмотреть возможные ситуации, последствия для здоровья и жизни;

обеспечить волевую саморегуляцию при планировании и выполнение планов своей жизнедеятельности, учитывать меры к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, организации анализировать свои ошибки;

изучать информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению содержания, установленной программы по физической культуре, выделяются: полученные знания, полученные знания, навыки и особенности действий, характерные для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды по получению новых знаний, их согласованность, преобразование и применение в различных научных и новых основаниях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания модуля "Самбо" включены физические упражнения:

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями модуля "Самбо". Техника безопасности при выполнении физических упражнений, различных игр.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.
Упражнения по видам разминки.
Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение общих разминок по подготовке мышц тела для выполнения физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем контроля: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («конькобежец»), шаги с продвижением вперед, соединяемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций на опоре.
Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: тренировки стопы, направления стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), тренировки для растяжки задней поверхности бедра и формирования выворотности стопы («крестик»), упражнений для подъема мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).
Упражнения для проведения мышц тела и развития гибкости тела, упражнения для разогрева методом скручивания мышц спины, движения для развития мышц и увеличения их эластичности, упражнения для развития гибкости плечевого тела пояса («мост») из положения лёжа.
Подводящие упражнения.
Группировка, кувырок в сторону, изучение подводящих упражнений для выполнения и поперечных шпагатов, соответствующих кувырков.
Упражнения для развития конкуренции и развития жизненных качеств и умений.
Освоение универсальных умений при выполнении упражнений модуля «Самбо».
Акробатические элементы, приемы самостраховки, техника борьбы в стойке, техника борьбы лежа, простейшие способы самозащиты от захватов и обхват

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
1.1.	*Модуль "Самбо".*	34	0	33	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
1.1.	*Модуль "Самбо".*	34	0	34	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
1.1.	*Модуль "Самбо".*	34	0	34	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
1.1.	*Модуль "Самбо".*	34	0	34	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
1.1.	*Модуль "Самбо".*	34	0	34	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	0	1		
2.	Приемы самостраховки.	1	0	1		
3.	ОФП.	1	0	1		
4.	Разминочный комплекс. ОФП.	1	0	1		
5.	Комплекс силовых упражнений. ОФП.	1	0	1		
6.	Элементы самбо. Терминология. ОФП.	1	0	1		
7.	Самостраховка. Перекаты. ОФП.	1	0	1		
8.	Самостраховка. Кувырки. ОФП.	1	0	1		
9.	Самостраховка. Повторение Т.Б. ОФП.	1	0	1		
10.	Выведение из равновесия. Подвижные игры. ОФП.	1	0	1		
11.	Выведение из равновесия. Подвижные игры. ОФП.	1	0	1		
12.	Удержания. Подвижные игры. ОФП.	1	0	1		
13.	Удержания. Подвижные игры. ОФП.	1	0	1		
14.	ОФП. Повторение Т.Б.	1	0	1		

15.	Переворачивание партнера из упора на руках. ОФП.	1	0	1		

16.	Удержание с боку. ОФП.	1	0	1		
17.	Активная и пассивная защита от переворачивания. ОФП.	1	0	1		
18.	Повторение Т.Б. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях. ОФП.	1	0	1		
19.	Повторение разминочного комплекса. Активная и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	0	1		
20.	Комбинирование: переворачивание и удержание. ОФП.	1	0	1		
21.	Комбинирование: переворачивание и удержание. ОФП.	1	0	1		
22.	Разминочный комплекс. Изучение элементов формы. ОФП.	1	0	1		
23.	Самостраховка, повторение. ОФП.	1	0	1		
24.	Выведение из равновесия, повторение. ОФП.	1	0	1		
25.	Удержание, повторение. ОФП.	1	0	1		
26.	Активная и пассивная защита, повторение. ОФП.	1	0	1		
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием. ОФП.	1	0	1		
28.	Изучение захватов. ОФП.	1	0	1		
29.	Изучение захватов. ОФП.	1	0	1		
30.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	0	1		
31.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	0	1		

32.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		
33.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		
33.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		34				

6 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	0	1		
2.	Приемы самостраховки.	1	0	1		
3.	ОФП.	1	0	1		
4.	Разминочный комплекс. ОФП.	1	0	1		
5.	Комплекс силовых упражнений. ОФП.	1	0	1		
6.	Элементы самбо. Терминология. ОФП.	1	0	1		
7.	Самостраховка. Перекаты. ОФП.	1	0	1		
8.	Самостраховка. Кувырки. ОФП.	1	0	1		
9.	Самостраховка. Повторение Т.Б. ОФП.	1	0	1		

10.	Выведение из равновесия. Подвижные игры. ОФП.	1	0	1		
11.	Выведение из равновесия. Подвижные игры. ОФП.	1	0	1		
12.	Удержания. Подвижные игры. ОФП.	1	0	1		
13.	Удержания. Подвижные игры. ОФП.	1	0	1		
14.	ОФП. Повторение Т.Б.	1	0	1		
15.	Переворачивание партнера из упора на руках. ОФП.	1	0	1		
16.	Удержание с боку. ОФП.	1	0	1		
17.	Активная и пассивная защита от переворачивания. ОФП.	1	0	1		
18.	Повторение Т.Б. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях. ОФП.	1	0	1		
19.	Повторение разминочного комплекса. Активная и пассивные защиты от переворачивания. ОФП.	1	0	1		
20.	Комбинирование: переворачивание и удержание. ОФП.	1	0	1		
21.	Комбинирование: переворачивание и удержание. ОФП.	1	0	1		

22.	Разминочный комплекс. Изучение элементов формы. ОФП.	1	0	1		
23.	Самостраховка, повторение. ОФП.	1	0	1		
24.	Выведение из равновесия, повторение. ОФП.	1	0	1		
25.	Удержание, повторение. ОФП.	1	0	1		
26.	Активная и пассивная защита, повторение. ОФП.	1	0	1		
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием. ОФП.	1	0	1		
28.	Изучение захватов. ОФП.	1	0	1		
29.	Изучение захватов. ОФП.	1	0	1		
30.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	0	1		
31.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	0	1		
32.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		
33.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		34				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры	1	0	1		
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	1	0	1		
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	0	1		
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыж-ком, тоже прыжком назад.	1	0	1		
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1	0	1		
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1	0	1		
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1	0	1		
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1	0	1		

9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1	0	1		
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1	0	1		
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1	0	1		
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1	0	1		
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	0	1		
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	0	1		
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		

20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	0	1		
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1	0	1		
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1	0	1		
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	0	1		
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1	0	1		
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	0	1		
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	0	1		
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1	0	1		
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1	0	1		
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1	0	1		

30.	Подвижные игры: игры в теснение, игры в дебюты. Эстафеты.	1	0	1		
31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1	0	1		
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1	0	1		
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	0	1		
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		34				

8 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Дата изучения**	**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры	1	0	1		
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	1	0	1		
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной	1	0	1		

	оси.					
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыж-ком, тоже прыжком назад.	1	0	1		
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1	0	1		
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1	0	1		
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1	0	1		
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1	0	1		
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1	0	1		
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1	0	1		
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1	0	1		
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания.	1	0	1		

	Переворачивание партнера. Игры-задания.					
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	0	1		
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	0	1		
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	0	1		
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1	0	1		
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1	0	1		
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	0	1		
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием	1	0	1		

	поперек.					
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	0	1		
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	0	1		
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1	0	1		
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1	0	1		
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1	0	1		
30.	Подвижные игры: игры в теснение, игры в дебюты. Эстафеты.	1	0	1		
31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1	0	1		
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1	0	1		
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	0	1		
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ	34	

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры	1	0	1		
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	1	0	1		
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной	1	0	1		

	оси.					
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыж-ком, тоже прыжком назад.	1	0	1		
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1	0	1		
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1	0	1		
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1	0	1		
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1	0	1		
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1	0	1		
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1		
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1	0	1		
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1	0	1		
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания.	1	0	1		

	Переворачивание партнера. Игры-задания.					
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	0	1		
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	0	1		
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	0	1		
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	0	1		
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1	0	1		
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1	0	1		
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	0	1		
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием	1	0	1		

	поперек.					
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	0	1		
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	0	1		
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1	0	1		
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1	0	1		
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1	0	1		
30.	Подвижные игры: игры в теснение, игры в дебюты. Эстафеты.	1	0	1		
31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1	0	1		
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1	0	1		
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1	0	1		
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	0	1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

7 КЛАСС

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

8 КЛАСС

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

10 КЛАСС

Физическая культура, 10-11 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение. *, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

6 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение. *, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

7 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *росвещение. *, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

8 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

• Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
• Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение. *, 2006г.
• А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
• Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

10 КЛАСС

• Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
• Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
• Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение. *, 2006г.
• А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
• Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 5 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101

6 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/
https://fk-i-s.ru/
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
https://www.uchportal.ru/load/101

7 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/
https://fk-i-s.ru/
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
https://www.uchportal.ru/load/101

8 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/
https://fk-i-s.ru

10 КЛАСС

7. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
8. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
9. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
10. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь

учителю физической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/
11. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/
12. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/
https://fk-i-s.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- ковер самбо;