

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
управление образования администрации г. Оренбурга
МОАУ "ООШ №14"

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО

Гаврилова Л.С.

СОГЛАСОВАНО
ЗД по УВР

Савочкина Ю.П.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Рутчина О.Г.

Приказ № 01-10/198 от
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2348509)

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

Оренбург 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. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 408 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью

передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «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.

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.

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 прыгивание.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения),

элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять

индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5	0	5	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9	0	9	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	13	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	0	12	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
Итого по разделу					
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	0	18	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	0	15	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	91	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	0	18	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	0	12	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	15	https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	0	15	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	6	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	25	0	15	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	91	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	18	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	0	12	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	9	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	5	0	4	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	9	0	12	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	0	12	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	6	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	19	0	18	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	91	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	0	18	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3	0	3	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	11	0	11	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	0	20	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	91	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Модуль « Легкая атлетика»	6				
1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура в основной школе.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на длинные дистанции с высокого старта.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Олимпийские игры древности. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Режим дня. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Входное тестирование.	0	1	1		
	Модуль « Спорт»	2				

7	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
8	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Спортивные игры». Футбол	4				
9	Техника безопасности по футболу. Организация и проведение самостоятельных занятий. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10	Определение состояния организма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Составление дневника по физической культуре. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Упражнения утренней зарядки. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спортивные игры». Баскетбол	9				

13	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ловли мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Техника передачи мяча		0	1	https://resh.edu.ru/
15	Техника передачи мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Ведение мяча стоя на месте.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
17	Ведение мяча стоя на месте.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Упражнения на развитие координации. Ведение мяча в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Технические действия с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
	Модуль « Гимнастика»	8			
22	Техника безопасности по гимнастике. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Упражнения на развитие координации. Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Упражнения на формирование	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	телосложения. Кувырок вперёд ноги «скрестно».					
25	Кувырок назад из стойки на лопатках(м). Упражнения на низком гимнастическом бревне (д)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Опорные прыжки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
Модуль « Спорт»		4				
30	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	1		https://resh.edu.ru/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Правила и техника	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
Модуль « Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.		5				
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
Модуль « Спорт»		2				
39	Правила и техника	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
40	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	13				
41	Техника безопасности по волейболу. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	3				
54	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Правила и	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
56	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль «Легкая атлетика»	8				
58	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
59	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
61	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Промежуточная аттестация .Итоговый зачет	1	1	0		
64	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/

65	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спортивные игры». Футбол	3				
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Легкая атлетика	6				
1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
4	Составление дневника физической культуры. Спринтерский бег.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
5	Физическая подготовка человека. Гладкий равномерный бег.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
6	Входное тестирование	1	1	0		
	Модуль « Спорт».	2				

7	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Спортивные игры».Футбол	4				
9	Основные показатели физической нагрузки. Удар по катящему мячу с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Удар по катящему мячу с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Игровая деятельность с использованием технических	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	приемов передачи мяча.					
	Баскетбол	9				
13	Техника безопасности по баскетболу. Передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Гимнастика»	8				
22	Техника безопасности по гимнастике. Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	Акробатические комбинации					
24	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне(д),упражнения на невысокой гимнастической перекладине (м)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне(д),упражнения на невысокой гимнастической перекладине (м)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Лазание по канату в три приема	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	4				
30	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	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.	5			
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38	Передвижения по учебной	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	дистанции, повороты, спуски, торможение					
	Модуль « Спорт»	2				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	13				
41	Техника безопасности по волейболу. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Игровая деятельность с	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	использованием технических приёмов в подаче мяча					
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	3				
54	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль «Легкая атлетика»	8				
57	Техника безопасности по легкой атлетике. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Спринтерский бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
59	Спринтерский бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
60	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru/
61	Промежуточная аттестация. Итоговый зачет	1	1	0		
62	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Метание малого мяча по	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	движущейся мишени					
	Модуль « Спортивные игры». Футбол	3				
66	Удар по катящему мячу с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Модуль « Легкая атлетика»	6				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности по легкой атлетике. Истоки развития олимпизма в России	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Эстафетный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Эстафетный бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Входное тестирование	1	1	0		
	Модуль « Спорт»	5				
7	История ВФСК ГТО,	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Спортивные игры» . Футбол	4				
12	Техника безопасности по футболу. Тактическая подготовка. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://resh.edu.ru/

13	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	https://resh.edu.ru/
15	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	https://resh.edu.ru/
17	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спортивные игры».Баскетбол	9			
18	Техника безопасности по баскетболу. Планирование занятий технической подготовкой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/

24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Гимнастика»	8				
27	Техника безопасности по гимнастике. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Упражнения для коррекции телосложения. Акробатические комбинации.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Упражнения для коррекции телосложения. Акробатические комбинации.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические пирамиды.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	пирамиды.					
32	Стойка на голове с опорой на руки(м), Комплекс упражнений степ-аэробики (д)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Стойка на голове с опорой на руки(м), Комплекс упражнений степ-аэробики (д)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Стойка на голове с опорой на руки(м), Комплекс упражнений степ-аэробики (д)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Комбинация на гимнастическом бревне(д) .Комбинация на низкой гимнастической перекладине(м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Комбинация на гимнастическом бревне(д) .Комбинация на низкой гимнастической перекладине(м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Комбинация на гимнастическом бревне(д) .Комбинация на низкой гимнастической перекладине(м).	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Оценивание оздоровительного	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	эффекта занятий физической культурой. Лазанье по канату в два приема					
39	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	4				
40	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	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
41	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	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	перекладине 90см					
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Зимние виды». Лыжная подготовка.	10				
48	Техника безопасности по лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Торможение на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	способом «упор»					
50	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	2				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
59	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км					
	Модуль « Спортивные игры». Волейбол	10				
60	Техника безопасности по волейболу. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
61	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
66	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
69	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Модуль «Легкая атлетика»	7ч.				
1	Вводный инструктаж по физической культуре. Техника безопасности по легкой атлетике. Физическая культура в современном обществе. Короткие дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на средние дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1	1		https://resh.edu.ru/
7	Входное тестирование	1	1	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль «Спорт»	6ч.				
8	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль «Спортивные игры» Футбол.	4ч.				
14	Техника безопасности по футболу. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	9ч.				
18	Техника безопасности по баскетболу. Повороты с мячом на месте.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19	Повороты с мячом на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль «Гимнастика»	14ч	0	1		https://resh.edu.ru/
27	Техника безопасности по гимнастике. Коррекция нарушения осанки. Акробатические комбинации.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Коррекция избыточной массы тела. Акробатические комбинации.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Акробатическая гимнастика.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

30	Акробатическая гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31	Составление планов для самостоятельных занятий. Акробатическая гимнастика.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Способы учёта индивидуальных особенностей. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(д), гимнастическая комбинация на перекладина(м) Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(д), гимнастическая комбинация на перекладина(м) Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Профилактика умственного перенапряжения. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. (м) Вольные упражнения на базе ритмической гимнастике(д)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. (м) Вольные	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	упражнения на базе ритмической гимнастике(д)					
38	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.(д). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. (м	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
40	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	2				
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
42	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	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Сухое плавание»	5ч.				
43	Техника безопасности по плаванию. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/

45	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
47	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	1				
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка	10ч.				
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Торможение боковым скольжением	1	0	1		https://resh.edu.ru/

56	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль» Спорт»	2ч.				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	18ч.				
61	Техника безопасности по волейболу. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Прямой нападающий удар	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Тактические действия в защите	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/

66	Прямой нападающий удар.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Тактические действия в защите	1	0	1		https://resh.edu.ru/
69	Тактические действия в защите	1	0	1		https://resh.edu.ru/
70	Тактические действия в нападении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
73	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
74	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
75	Тактические действия в защите	1	0	1		https://resh.edu.ru/
76	Тактические действия в нападении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
77	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
78	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль «Спорт»	8ч.				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г)	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль «Легкая атлетика»	11ч.				

87	Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
88	Бег на короткие дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
89	Бег на средние дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
90	Бег на средние дистанции	1	0	1		
91	Бег на длинные дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
92	Бег на длинные дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
93	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
94	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		
95	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		https://resh.edu.ru/
96	Промежуточная аттестация	1	1	1		https://resh.edu.ru/
97	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5ч.				
98	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
99	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
100	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
101	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/
102	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	102		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Модуль « Легкая атлетика».	9				
1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры. Техника безопасности по легкой атлетике. Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4	Входное тестирование	1	1	0		
5	Восстановительный массаж. Бег на длинные дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Банные процедуры. Бег на длинную дистанцию.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7	Измерение функциональных резервов организма. Прыжки в длину « прогнувшись».	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	Прыжки в длину « согнув ноги»					
9	Занятия физической культурой и режим питания. Прыжки в высоту.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	4				
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г,	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Спортивные игры» . Футбол	4				
14	Техника безопасности по футболу. Ведение мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15	Приемы мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16	Передачи мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль «Спортивные игры».	9				

	Баскетбол				
18	Техника безопасности по баскетболу. Ведение мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
19	Ведение мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
20	Передача мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Передача мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
	Модуль « Гимнастика»	13	0		
27	Техника безопасности по гимнастике. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Длинный кувырок с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
29	Длинный кувырок с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
30	Длинный кувырок с разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
31	Кувырок назад в упор	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Кувырок назад в упор	1	0	1	https://resh.edu.ru/

33	Кувырок назад в упор	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине(м),гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(д).	1	0	1		https://resh.edu.ru/
35	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине(м),гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине(м),гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(м), Упражнения черлидинга (д)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(м), Упражнения черлидинга (д)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
39	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(м), упражнения черлидинга (д)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	8				
40	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
41	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	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
42	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

	положения лежа на спине					
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Зимние виды спорта». Лыжная подготовка	10				
48	Техника безопасности по лыжной подготовке. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
49	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
51	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
53	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
55	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://resh.edu.ru/
57	Способы перехода с одного	1	0	1		https://resh.edu.ru/

	лыжного хода на другой					
	Модуль «Плавание»	2				
58	Техника безопасности по плаванию. Плавание «брассом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
59	Повороты при плавании « брассом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спортивные игры». Волейбол	18				
60	Техника безопасности по волейболу. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
61	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
62	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
63	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		https://resh.edu.ru/
64	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/
65	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/
66	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/
67	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
69	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
70	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
71	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/
72	Удары	1	0	1		https://resh.edu.ru/
73	Удары	1	0	1		https://resh.edu.ru/

74	Удары	1	0	1	https://resh.edu.ru/
75	Блокировка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
76	Блокировка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
77	Блокировка	1	0	1	https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	10			
78	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
80	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	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
87	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
	Модуль « Легкая атлетика»	11			
88	Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/
89	Промежуточная аттестация .Итоговый зачет.	1	1	0	
90	Бег на длинные дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/
91	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
92	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
93	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	https://resh.edu.ru/

94	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
95	Прыжки в высоту	1	0	1	https://resh.edu.ru/
96	Прыжки в высоту	1	0	1	https://resh.edu.ru/
97	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
98	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спортивные игры». Футбол	3			
99	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/
100	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/
101	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/
	Модуль « Спорт»	1			
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	https://journal.tinkoff.ru/wiki/gto/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

МОАУ "ООШ №14"

Приложение. 1.Оценочные материалы.**5 класс**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.Бег 30м.,(с)	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
2.Бег 60 м.,(с)	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
3. Бег 1000 м, мин.(с.)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	5,00
4.Прыжок в длину с разбега(см)	340	300	260	300	260	220
5.Прыжок в высоту(см)	85	80	75	80	75	60
6. Метание мяча 150 г.(м)	34	27	20	30	20	15
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8.Подтягивание на высокой перекладине из виса(раз)	7	5	3			
9. Отжимание(раз)	17	12	7	12	8	3
10. Бег на лыжах 2 км,(мин, с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.Бег 30м.,(с)	5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5
2.Бег 60 м.,(с)	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
3. Бег 1000 м, мин.(с.)	4,20	4,45	5,15	4,22	4,55	5,30
4.Прыжок в длину с разбега(см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту(см)	90	85	80	85	70	65
6. Метание мяча 150 г.(м)	36	29	21	23	18	15
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8.Подтягивание на высокой перекладине из виса(раз)	8	6	4			
9. Отжимание(раз)	20	15	10	15	10	5
10. Бег на лыжах 2 км,(мин, с)	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.Бег 60 м., с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
2.Бег 30 м.,с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3. Бег 1000 м, мин.,с.	4,10	4,30	5,00	5,15	5,25	5,50
4.Прыжок в длину с разбега, см	380	360	350	350	330	310
5.Прыжок в высоту (см)	105	100	95	95	90	85
6. Метание мяча 150 г. (м)	35	32	29	32	29	25
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	9	7	5			
9. Отжимание, раз	23	18	13	18	12	8
10. Бег на лыжах 2 км, мин, с	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.Бег 60 м., с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
2.Бег 30 м.,с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3. Бег 1000 м, мин.,с.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4.Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	320	370	340	300
5.Прыжок в высоту(см)	110	105	100	100	95	90
6. Метание мяча 150 г.(м)	35	32	29	32	29	25
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	10	8	5			
9. Отжимание, раз	25	20	15	19	13	9
10. Бег на лыжах 3 км, мин, с	14,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.Бег 60 м., с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2.Бег 30 м.,с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3. Бег 1000 м, мин.,с.	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5,10
4.Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	220
5.Прыжок в высоту(см)	115	110	105	105	100	95
6. Метание мяча 150 г. (м)	45	40	31	28	23	18
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	11	9	6			
9. Отжимание, раз	32	27	22	20	15	10
10. Бег на лыжах 2 км, мин, с	10,20	10,40	11,00	12,00	12,45	13,30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. **(высокий уровень)**

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. **(повышенный уровень)**

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. **(средний уровень)**

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. **(низкий уровень)**

В 5-9 классах оценка ставится за технику выполнения по видам спорта, лазанье, с элементами акробатики. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

1. Входные контроль для учащихся 5-6 классов :

1. Первобытные люди в качестве первых физических упражнений учили своих детей

- а. лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать и метать камни
- б. готовить себе еду
- в. прятаться от диких животных
- г. шить одежду

2. К наиболее эффективным средствам профилактики появления избыточного веса

у школьников относят

- а. увеличение времени работы за компьютером
- б. регулярные занятия физическими упражнениями
- в. продолжительный сон
- г. активную умственную деятельность

3. Для формирования и сохранения правильной осанки необходимо

- а. укреплять мышцы спины и плечевого пояса, стопы
- б. носить школьную сумку всегда в одной и той же руке
- в. спать на очень мягкой постели с высокой подушкой
- г. носить обувь на плоской подошве

4. Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в

- а. Древнем Риме
- б. Древнем Китае
- в. Древней Месопотамии
- г. Древней Греции

5. В античных Олимпийских играх запрещалось принимать участие иностранцам, рабам и

- а. женщинам
- б. знатым особам
- в. философам
- г. атлетам, ранее выигрывавшим соревнования

6. Чтобы успеть сделать уроки, помочь родителям по дому, почитать, погулять, позаниматься самостоятельно физическими упражнениями или в спортивной секции, надо

- а. составить правильный режим дня
- б. отодвинуть время отхода ко сну
- в. учиться во вторую смену
- г. пойти в группу продлённого дня

7. Число спортсменов в составе баскетбольной команды, одновременно присутствующих на площадке, –

- а. 12 б. 10 в. 4 г. 5

8. В лёгкой атлетике как виде спорта соревнования проводятся по прыжкам

- а. с разбега
- б. в длину
- в. с трамплина
- г. с места

9. К строевым упражнениям на уроках физической культуры относится(-ятся):

- а. основная стойка
- б. низкий старт
- в. повороты на месте, перестроения
- г. исходное положение

10. Какое оборудование из перечисленного ниже используется на занятиях по гимнастике в школьном зале?

- а. ворота
- б. перекладина
- в. стартовые колодки
- г. барьер

11. Торможение, часто применяемое лыжником при спуске со склонов, называется

- а. «лесенкой»
- б. «ёлочкой»
- в. углом
- г. плугом

12. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом...

13. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец – символически обозначает...

14. Установите соответствие между упражнениями и предполагаемыми результатами

их применения (что они тренируют, какое физическое качество воспитывают).

УПРАЖНЕНИЯ	РЕЗУЛЬТАТЫ
а. наклоны	1. ловкость
б. кросс	2. гибкость
в. отжимания	3. сила
г. кувырки	4. выносливости

Ключи:

1-а	10-б
2-б	11-г
3-а	12-палестра, гимнасии
4-г	13-дружбу и единение спортсменов 5 материков
5-а	14- а) наклоны -гибкость
6-а	б)кросс-выносливость
7-б	в)отжимание- сила
8-а	г)кувырки-ловкость
9-в	

1.Входные контроль для учащихся 7-8 классов :

1. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились

- а. у подножия горы Олимп
- б. в местности, называемой Олимпией
- в. в честь олимпийских богов
- г. после зажжения олимпийского огня

2. В древних Олимпийских играх самым популярным было пятиборье – пентатлон, включающий

- а. бег, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, кросс по пересечённой местности, кулачный бой
- б. кулачный бой, верховую езду, панкратион, гонки на колесницах, марафонский бег
- в. бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу
- г. плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу

3. На античных Олимпийских играх запрещалось нарушать правила и применять нечестные приёмы, и судили соревнования атлетов

- а. олимпионики
- б. элладодики
- в. тренеры спортсменов
- в. спартанцы

4. Олимпийский огонь, зажжённый от солнечных лучей в Олимпии (Греция), в храме

языческого греческого бога Аполлона, прибывает к месту проведения Олимпийских игр

- а. за 3 дня до открытия
- б. за 2 дня до открытия
- в. за 1 день до открытия
- г. в день церемонии открытия

5. К малоэффективным упражнениям для развития силы относят

- а. подтягивание на перекладине прямым хватом
- б. упражнения с гантелями

- в. отжимания
- г. кувырки.

6. Очевидно благотворное влияние физических упражнений на основные системы организма человека, на его рост и развитие. Выберите выражение, по Вашему мнению,

наиболее полно отражающее положительный эффект данного воздействия.

- а. Занятия физическими упражнениями обеспечивают рост тела человека
- б. Занятия физическими упражнениями позволяют человеку ходить и быстро бегать
- в. Занятия физическими упражнениями доставляют человеку удовольствие
- г. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу и выносливость

7. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча в центре круга?

- а. баскетбол
- б. ручной мяч
- в. волейбол
- г. регби

8. При спуске с горы на лыжах для соблюдения техники безопасности следует соблюдать дистанцию:

- а. не менее 10 метров
- б. не менее 30 метров
- в. не менее 20 метров
- г. не менее 40 метров

9. Одним из самых распространённых росто-весовых несоответствий, создающих дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является

- а. избыточный вес тела
- б. высокий рост
- в. низкий рост
- г. неправильная осанка

10. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой?

- а. прыжки в длину
- б. прыжки в высоту
- в. прыжки в высоту с шестом
- г. тройной прыжок

11. Наиболее быстрым стилем плавания по скорости передвижения в воде является

- а. кроль на спине
- б. брасс
- в. баттерфляй
- г. кроль на груди

12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется

- а. упором
- б. висом
- в. обратным хватом
- г. оборотом

13. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за

счёт мышечных усилий называется...

**14. Упражнения, включающие наклоны, махи, круговые вращения прямыми руками,
в большей степени направлены на воспитание...**

Входной контроль для учащихся 9 класса :

1) Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- а) II Олимпиады в Париже (1900)
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908)
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912)
- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920)

2) Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала:

- а) в 1912 г.
- б) 1920 г.
- в) 1952 г.
- г) 1960 г.

3) Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:

- а) в 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания
- б) 1922 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция
- в) 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия
- г) 1996 г. на XXVI Олимпиады в Атланте, США

4) Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху – синее, чёрное, красное; внизу – жёлтое и зелёное
- б) сверху – зелёное, чёрное, красное; внизу – синее и жёлтое
- в) сверху – красное, синее, чёрное; внизу – жёлтое и зелёное
- г) сверху – синее, чёрное, красное; внизу – зелёное и жёлтое

5) В 2004 г. в Афинах Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр:

- а) в пятиборье
- б) в единоборствах
- в) в легкой атлетике
- г) в спортивных играх

6) Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне
- в) в 1924 г. на I Олимпийских играх в Шамони
- г) в 1952 г. на VI Олимпийских играх в Осло

7) Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

8) Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

- а) в Спарте
- б) у горы Олимп
- в) в Олимпии
- г) в Афинах

9) Последние зимние Олимпийские игры проводились:

- а) в Лиллехаммере (Норвегия)

- б) Нагано (Япония)
в) Солт Лейк Сити (США)
г) Турине (Италия)
- 10) Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:
- а) физической культуры
б) физического воспитания
в) физического совершенствования
г) видов спорта
- 11) Физическая культура представляет собой:
- а) учебный предмет в школе
б) выполнение упражнений
в) процесс совершенствования возможностей человека
г) часть человеческой культуры
- 12) Отличительным признаком физической культуры является:
- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
б) физическое совершенство
в) выполнение физических упражнений
г) занятия в форме уроков
- 13) Свободное движение тела относительно оси вращения называется ...
- 14) Быстрый переход из упора в вис называется
- 15) Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:
- а) в нападении
б) защите
в) в противодействии
г) во взаимодействии
- 16) Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:
- а) основы техники
б) ведущего звена техники
в) подвижных упражнений
г) исходного положения
- 17) Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:
- а) в конце подготовительной части занятия
б) в начале основной части занятия
в) середине основной части занятия
г) в конце основной части занятия
- 18) Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:
- а) в конце подготовительной части занятия
б) в начале основной части занятия
в) середине основной части занятия
г) в конце основной части занятия
- 19) Наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина ...
- 20) Систему преимущественно силовых упражнений для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать:
- а) как шейпинг
б) атлетизм
в) гидроаэробика

г) стретчинг

21) Спортивно-игровую деятельность характеризует:

- а) стремление к максимальному результату
- б) конфликтность ситуаций поединков
- в) наличие конкретного сюжета
- г) высокая значимость качества исполнения роли

22) Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в) выделение частей в уроке требует Министерство образования
- г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них

23) Состояние здоровья обусловлено:

- а) образом жизни
- б) отсутствием болезней
- г) резервными возможностями организма

24) Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- а) водой
- б) солнцем
- в) воздухом
- г) холодом

25) Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов?

Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а) А
- б) В
- в) С
- г) РР

26) Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:

- а) ушибленное место следует потереть
- б) нагревать
- в) охлаждать
- г) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу.

27) Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движений во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

28) Изобразить (нарисовать) :

И.п- узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

29) Изобразить (нарисовать) :

И.п- упор сидя сзади

30) Изобразить (нарисовать) :

И.п- О. с. руки вверх

Ключи:

1-а	16-а
2-б	17-б
3-а	18-а
4-а	19-Чсс
5-в	20-а
6-б	21-а
7-а	22-б
8-в	23-а
9-б	24-а
10-а	25-б
11-в	26-в
12-а	27-б
13- мах	28-
14-спад	29-
15-а.б	30-

2. Промежуточная аттестация . Зачет. для 5-6 классов.

Сдача нормативов по «ГТО».

3 ступень — Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (5-6 класс)

 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.) ...	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.) ...	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см) ...	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ...	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) ...	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) ...				9	11	17

	раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) ...	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м) ...	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) ...	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.) ...	Без учета времени	0.50	Без учета времени	1.05		
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки) ...	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Промежуточная аттестация . Зачет для 7-8 класс Сдача нормативов по «ГТО».

4 ступень — Нормы ГТО для школьников 13-15 лет(7-9 класс)

		 - бронзовый значок  - серебряный значок  - золотой значок					
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.) ...	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.) ...	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.) ...	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см) ...	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ...	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) ...	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекл (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) ...	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м) ...	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) ...	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.) ...	Без учета		0.43	Без учета		1.05

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) ...	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

2.2. Промежуточная аттестация. Региональный обязательный зачет для 9 класса.

Билет № 1

1. Физическое качество «сила».
2. Использование средств легкой атлетики для воспитания силы.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 2

1. Физическое качество «выносливость».
2. Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 3

1. Физическое качество «гибкость».
2. Использование средств общей физической подготовки для воспитания гибкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 4

1. Развитие физического качества «ловкость».
2. Использование средств игровых видов спорта для воспитания ловкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 5

1. Развитие физического качества «быстрота».
2. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 6

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: ведение, передачи, броски).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 7

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.

2. Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: передачи, подачи).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 8

1. Здоровый образ жизни.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (показать комплекс упражнений).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 9

1. Здоровый образ жизни.

2. Выполнение тестов на координацию (челночный бег).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 10

1. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.

2. Малые формы организации двигательной активности.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 11

1. Основные правила оздоровительной тренировки.

2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 12

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.

2. Комплекс упражнений для формирования осанки.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 13

1. Основные правила организации самостоятельных занятий.

2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 14

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.

2. Выполнение тестов на гибкость (тазобедренного, плечевого суставов).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 15

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.

2. Выполнение тестов на силу (подтягивание (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре (девушки), поднятие туловища за 1 минуту).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при

	воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.

Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

Оценка/балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
Отлично/5	- обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.
Хорошо/4	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований)
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя
Неудовлетворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»

Приложение 1.1

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

№, п/п	Содержание	Баллы
1	И.п. – основная стойка	
2	Шагом одной ногой, равновесие на правой (левой), руки в стороны	1
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держат)	1
4	Перекат вперед в сед углом (держат)	1
5	Из положения лежа на спине – «мост» (держат)	1
6	Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши)	0,5
7	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180°	1
8	Махом одной, толчком другой, переворот боком, приставить ногу	1
9	Махом одной, толчком другой переворот боком с поворотом на 90°	1
10	Приставляя ногу в положение «старт пловца»	0,5
11	Кувырок прыжком, поворот на 360°	2