

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Отдел образования администрации Малышевского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

СОГЛАСОВАНО

Председателем МС

5.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от 6.09.2024г. № 207/од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5059723)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

пгт Малышева 2024

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 личностно 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, биатлона), 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

УЧЕТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания МАОУ СОШ №3 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям,

публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой

стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

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 "Биатлон".

Упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий биатлониста. Различные виды передвижений (бег, лыжи, стрельба из пневматической винтовки,) в различных видах естественной среды (спортивные залы, пришкольные стадионы) с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона. Сборка, разборка, техническое обслуживание пневматического оружия. Стойки биатлониста.

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. Проплыwanie 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 "Биатлон".

Упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости;

упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий биатлониста. Техническая подготовка различных видах передвижений (бег, лыжи, стрельба из пневматической винтовки) в различных видах естественной среды (спортивные залы, пришкольные стадионы) с изменением скорости, темпа и дистанции в игровой и соревновательной деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона. Сборка, разборка, техническое обслуживание пневматического оружия. Стойки биатлониста.

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие быстроты, ловкости, гибкости. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата; общеразвивающие и корригирующие упражнения; специальные упражнения для формирования эффективной техники двигательных действий биатлониста.

Развитие общей и специальной выносливости. Различные виды передвижений (бег, лыжи, стрельба из пневматической винтовки) в различных видах естественной среды (спортивные залы, пришкольные стадионы) с изменением скорости, темпа и дистанции. Подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона.

Развитие элементов техники выполнения выстрела: подготовка, постановка дыхания, прицеливание, отработка спуска; способов держания оружия.

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 ОСНОВНОГО 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 ушибов 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 физкультурминут, 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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);

выполнять сборку, разборку пневматического оружия, стойки биатлониста, стрельбу из положения лежа;

соблюдать правила безопасности при выполнении стрелковых упражнений.

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);

выполнять передвижения на лыжах разными видами ходов: классическим и коньковым.

выполнять сборку, разборку пневматического оружия, стойки биатлониста, стрельбу из положения лежа и стоя;

соблюдать правила безопасности при выполнении стрелковых упражнений.

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, мятником;

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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	3	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	10	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	18	18	https://resh.edu.ru

	атлетика")			https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	10	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	5	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	5	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.7	Модуль "Спорт"	3	3	https://www.gto.ru
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	62	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	2	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	9	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	18	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	10	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	6	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.7	Модуль "Спорт"	3	2	https://www.gto.ru
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	61	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	9	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	19	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	10	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.7	Модуль "Спорт"	3	2	https://www.gto.ru
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	60	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	0	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	9	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	14	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	9	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.4	Биатлон (модуль Биатлон)	6	5	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	4	1	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	3	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.9	Модуль "Спорт"	3	2	https://www.gto.ruto.ru
Итого по разделу		61		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	57	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	3	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/ https://prosv.ru
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	https://resh.edu.ru https://rosuchebnik.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	9	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	15	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	8	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.4	Биатлон (модуль Биатлон)	6	5	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	4	1	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4	https://resh.edu.ru https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	2	https://www.gto.ru
Итого по разделу		61		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	59	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и форма контроля
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе. Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой	1	0	устный опрос
2	Олимпийские игры древности	1	0	устный опрос
3	Бег на короткие дистанции 30м	1	1	практическая работа
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	1	зачет
5	Бег на длинные дистанции	1	1	практическая работа
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	1	зачет
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	практическая работа
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	зачет
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	1	зачет
10	Метание малого мяча в неподвижную	1	1	практическая

	мишень			работа
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	1	зачет
12	Техника ловли и передачи мяча на месте ТБ при занятиях спортивными играми	1	1	практическая работа
13	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	1	практическая работа
14	Ведение мяча стоя на месте и в движении	1	1	практическая работа
15	Ведение мяча в движении	1	1	практическая работа
16	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	практическая работа
17	Технические действия с мячом	1	1	практическая работа
18	Технические действия с мячом	1	1	зачет
19	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	устный опрос
20	Режим дня	1	1	практическая работа
21	Упражнения утренней зарядки ТБ при занятии гимнастикой	1	1	практическая работа
22	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	1	практическая работа
23	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	1	практическая

				работа
24	Кувырок назад в группировке	1	1	практическая работа
25	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	1	практическая работа
26	Акробатические комбинации	1	1	зачет
27	Опорные прыжки	1	1	практическая работа
28	Опорные прыжки	1	1	зачет
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	практическая работа
30	Упражнения на гимнастической лестнице и гимнастической скамейке	1	1	практическая работа
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	зачет
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	зачет
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	практическая работа
34	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	1	практическая работа

35	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	устный опрос
36	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека. ТБ при занятии лыжной подготовкой.	1	0	устный опрос
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	практическая работа
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	практическая работа
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	зачет
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1	практическая работа
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	практическая работа
42	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	практическая работа
43	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	практическая работа
44	Подъем и спуск на лыжах с пологого склона	1	1	зачет
45	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	практическая работа
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	1	зачет
47	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм	1	1	практическая

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)			работа
48	Прямая нижняя подача мяча. ТБ при занятии спортивными играми.	1	1	практическая работа
49	Приём и передача мяча снизу	1	1	практическая работа
50	Приём и передача мяча сверху	1	1	практическая работа
51	Технические действия с мячом	1	1	практическая работа
52	Технические действия с мячом	1	1	зачет
53	Ведение мяча в движении	1	1	практическая работа
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	1	практическая работа
55	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1	практическая работа
56	Ведение футбольного мяча «по прямой, по кругу, змейкой»	1	1	практическая работа
57	Обводка мячом ориентиров	1	1	зачет
58	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1	1	практическая работа
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	1	зачет
60	Бег на длинные дистанции	1	1	практическая работа
61	Правила и техника выполнения	1	1	зачет

	норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10м	1	1	зачет
63	Метание малого мяча на дальность	1	1	практическая работа
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	зачет
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	зачет
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	устный опрос
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	1	практическая работа
68	Составление дневника по физической культуре	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	62	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	устный опрос
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	устный опрос
3	ТБ на занятиях л/атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег	1	1	практическая работа
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	1	зачет
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	1	зачет
6	Гладкий равномерный бег	1	1	практическая работа
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	1	зачет
8	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	1	практическая работа
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	1	зачет
10	Правила и техника выполнения	1	1	зачет

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1	практическая работа
12	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	1	практическая работа
13	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1	практическая работа
14	Упражнения в ведении мяча	1	1	практическая работа
15	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	практическая работа
16	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	практическая работа
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1	практическая работа
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1	практическая работа
19	Составление дневника физической культуры	1	1	практическая работа
20	Физическая подготовка человека. ТБ на занятиях гимнастикой.	1	0	устный опрос
21	Упражнения для коррекции телосложения	1	1	практическая работа
22	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	1	практическая работа

23	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	1	практическая работа
24	Акробатические комбинации	1	1	практическая работа
25	Акробатические комбинации	1	1	зачет
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1	практическая работа
27	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1	зачет
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	практическая работа
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	зачет
30	Лазание по канату в три приема	1	1	практическая работа
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	зачет
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	зачет
33	Основные показатели физической	1	0	устный опрос

	нагрузки			
34	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	устный опрос
35	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	устный опрос
36	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	практическая работа
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	практическая работа
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	зачет
39	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	1	практическая работа
40	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	1	зачет
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1	практическая работа
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1	зачет
43	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	1	практическая работа
44	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	1	практическая работа
45	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на	1	1	зачет

	лыжах 1 км и 2 км			
46	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	1	практическая работа
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	1	практическая работа
48	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1	1	практическая работа
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1	практическая работа
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1	практическая работа
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1	практическая работа
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1	практическая работа
53	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	1	практическая работа
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	1	практическая работа
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1	практическая работа

	ведения, обводки и передачи мяча			
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения, обводки и передачи мяча	1	1	практическая работа
57	Спринтерский бег	1	1	практическая работа
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	1	зачет
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	1	зачет
60	Гладкий равномерный бег	1	1	практическая работа
61	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1	1	зачет
62	Метание малого мяча на дальность	1	1	практическая работа
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	зачет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	зачет
65	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	1	практическая работа
66	Правила выполнения спортивных	1	0	устный опрос

	нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ			
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	1	практическая работа
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	61	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	устный опрос
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	устный опрос
3	ТБ на занятиях л/атлетики. Бег на короткие и средние дистанции	1	1	практическая работа
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	1	зачет
5	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Гладкий равномерный бег	1	1	практическая работа
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	1	зачет
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	1	зачет
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	1	зачет
9	Прыжки с разбега в длину	1	1	практическая работа
10	Правила и техника выполнения	1	1	зачет

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
11	Эстафетный бег	1	1	практическая работа
12	Прыжки с разбега в высоту	1	1	практическая работа
13	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями на занятиях спортивными играми	1	0	устный опрос
14	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	1	практическая работа
15	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	1	практическая работа
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	1	практическая работа
17	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	практическая работа
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	практическая работа
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	1	практическая работа
20	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	устный опрос

21	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	устный опрос
22	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	1	практическая работа
23	Упражнения для коррекции телосложения	1	1	практическая работа
24	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	практическая работа
25	Акробатические комбинации	1	1	практическая работа
26	Акробатические пирамиды	1	1	практическая работа
27	Стойка на голове с опорой на руки	1	1	практическая работа
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1	1	практическая работа
29	Комбинация на гимнастическом бревне	1	1	зачет
30	Лазанье по канату в два приёма	1	1	практическая работа
31	Лазанье по канату в два приёма	1	1	зачет
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	1	зачет
33	Правила и техника выполнения	1	1	зачет

	нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
34	Тактическая подготовка	1	0	устный опрос
35	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	устный опрос
36	ТБ на занятиях л/атлетикой. Торможение на лыжах способом «упор»	1	1	практическая работа
37	Торможение на лыжах способом «упор»	1	1	зачет
38	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1	практическая работа
39	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1	зачет
40	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	1	практическая работа
41	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	1	зачет
42	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1	практическая работа
43	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1	зачет
44	Спуски и подъёмы во время	1	1	зачет

	прохождения учебной дистанции			
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	1	зачет
46	Верхняя прямая подача	1	1	практическая работа
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1	практическая работа
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1	практическая работа
49	Перевод мяча за голову	1	1	практическая работа
50	Перевод мяча за голову	1	1	практическая работа
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	практическая работа
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	практическая работа
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	1	практическая работа
54	Тактические действия при выполнении углового удара	1	1	практическая работа
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	1	практическая работа
56	Игровая деятельность с	1	1	практическая

	использованием разученных технических приёмов			работа
57	ТБ на занятиях л/атлетикой. Бег на короткие дистанции	1	1	практическая работа
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	зачет
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	зачет
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	зачет
61	Прыжок в длину с разбега	1	1	практическая работа
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	зачет
63	Гладкий равномерный бег	1	1	практическая работа
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	1	зачет
65	Эстафетный бег	1	1	практическая работа
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	устный опрос
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм	1	1	практическая

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)			работа
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	60	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды и формы контроля
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	устный опрос
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	устный опрос
3	ТБ на занятиях л/атлетики. Бег на короткие и средние дистанции	1	1	практическая работа
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	1	зачет
5	Бег на длинные дистанции	1	1	практическая работа
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	1	зачет
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	1	зачет
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1	практическая работа
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	1	зачет
10	Правила и техника выполнения	1	1	зачет

	норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	практическая работа
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	практическая работа
13	Бросок мяча в корзину одной рукой и двумя руками в прыжке	1	1	практическая работа
14	Бросок мяча в корзину одной рукой и двумя руками в прыжке	1	1	практическая работа
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	1	практическая работа
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	1	практическая работа
17	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	устный опрос
18	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	устный опрос
19	Упражнения для профилактики утомления	1	1	практическая работа
20	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	1	практическая работа
21	Акробатические комбинации	1	1	практическая работа
22	Акробатические комбинации	1	1	зачет

23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	практическая работа
24	Гимнастические упражнения на гимнастическом бревне	1	1	зачет
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	зачет
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	зачет
27	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	1	зачет
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	практическая работа
29	Гимнастическая комбинация на разновысоких брусьях	1	1	практическая работа
30	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплыванием дистанции способом кроль на груди, кролем на спине.	1	0	устный опрос
31	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди, кролем на	1	1	практическая работа

	спине.			
32	Старт из воды толчком о стенку бассейна.	1	0	устный опрос
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	устный опрос
34	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	0	устный опрос
35	ТБТехника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	практическая работа
36	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	зачет
37	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	практическая работа
38	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	зачет
39	Торможение боковым скольжением	1	1	практическая работа
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах способом перешагивания, перелезанием.	1	1	зачет
41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	1	практическая работа
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1	зачет
43	Правила и техника выполнения	1	1	зачет

	норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км			
44	Правила безопасного обращения с огнестрельным оружием. Стойки биатлониста	1	1	практическая работа
45	Основы техники стрельбы в биатлоне	1	0	устный опрос
46	Изготовка для стрельбы из положения "лежа"	1	1	практическая работа
47	Управление дыханием при стрельбе	1	1	практическая работа
48	Прицеливание	1	1	практическая работа
49	Стрельба из пневматической винтовки по мишени расстояние 10 м	1	1	практическая работа
50	ТБ при занятиях спортивными играми. Прямой нападающий удар	1	1	практическая работа
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1	практическая работа
52	Тактические действия в защите	1	1	практическая работа
53	Тактические действия в нападении	1	1	практическая работа
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	практическая работа
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	практическая работа

56	Правила игры в мини-футбол	1	0	устный опрос
57	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	1	практическая работа
58	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	1	практическая работа
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1	практическая работа
60	ТБ на занятиях л/атлетикой. Бег на короткие дистанции	1	1	практическая работа
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м	1	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	
63	Бег на длинные дистанции	1	1	практическая работа
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	1	зачет
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	зачет
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	0	устный опрос
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1	1	практическая работа

	(тестов) 4-5 ступени)			
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	57	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Формы и методы контроля
		Всего	Практические работы	
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	устный опрос
2	ТБ на занятиях л/атлетики. Бег на короткие и средние дистанции	1	1	практическая работа
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	1	зачет
4	Бег на длинные дистанции	1	1	практическая работа
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	1	зачет
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	1	зачет
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	1	зачет
8	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	1	практическая работа
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	зачет
10	Прыжки в высоту	1	1	зачет
11	Ведение и передача мяча	1	1	практическая работа
12	Ведение и передача мяча	1	1	практическая работа

13	Приемы и броски мяча на месте, в прыжке и после ведения	1	1	практическая работа
14	Приемы и броски мяча на месте, в прыжке и после ведения	1	1	практическая работа
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	1	практическая работа
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1	1	практическая работа
17	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	устный опрос
18	Восстановительный массаж	1	1	практическая работа
19	Банные процедуры. ТБ на занятиях гимнастики.	1	0	устный опрос
20	Длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор	1	1	практическая работа
21	Длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор	1	1	зачет
22	Акробатические комбинации	1	1	зачет
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях М, на гимнастическом бревне Д	1	1	практическая работа
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях М, на гимнастическом бревне Д	1	1	зачет
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1	1	зачет

	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	зачет
27	Опорный прыжок	1	1	зачет
28	Упражнения черлидинга	1	1	практическая работа
29	Измерение функциональных резервов организма	1	1	практическая работа
30	Плавание кролем на груди, кролем на спине	1	0	устный опрос
31	Плавание брассом, повороты при плавании брассом	1	1	практическая работа
32	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1	0	устный опрос
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	устный опрос
34	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	1	практическая работа
35	ТБ на занятии лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	практическая работа

36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	зачет
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	практическая работа
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	зачет
39	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	1	зачет
40	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	1	практическая работа
41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	1	зачет
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1	зачет
43	Правило безопасного обращения с огнестрельным оружием. Стойки биатлониста.	1	1	практическая работа
44	Техника стрельбы в биатлоне	1	0	устный опрос
45	Управление дыханием при стрельбе. Прицеливание.	1	1	практическая работа
46	Изготовка для стрельбы из положения "стоя"	1	1	практическая работа
47	Стрельба из пневматической винтовки по мишени расстояние 10 м	1	1	практическая работа
48	Преодоление учебной дистанции с использованием	1	1	практическая работа

	различных ходов с элементами стрельбы по мишени расстояние 10 м			
49	ТБ на занятии спортивными играми. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1	практическая работа
50	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении	1	1	практическая работа
51	Нападающий удар	1	1	практическая работа
52	Блокирование	1	1	практическая работа
53	Игровая деятельность с использованием изученных технических приемов	1	1	практическая работа
54	Игровая деятельность с использованием изученных технических приемов	1	1	практическая работа
55	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	устный опрос
56	Ведение и приемы мяча	1	1	практическая работа
57	Передачи мяча	1	1	практическая работа
58	Остановки и удары по мячу с места и в движении	1	1	практическая работа
59	Остановки и удары по мячу с места и в движении	1	1	практическая работа
60	ТБ на занятии л/атлетикой. Бег на короткие и средние дистанции	1	1	практическая работа
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	зачет
62	Правила и техника выполнения норматива	1	1	зачет

	комплекса ГТО: Метание гранаты, 500 г -девушки, 700 г юноши.			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10м Эстафетный бег	1	1	зачет
64	Бег на длинные дистанции	1	1	практическая работа
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	1	зачет
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	0	устный опрос
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	1	практическая работа
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	59	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://rosuchebnik.ru/>

<https://prosv.ru>

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

<https://www.gto.ruto.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

1. Устные ответы

Отметка «5» - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» - за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Отметка «3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» - обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки «3».

Отметка «1» - не приступил к выполнению задания.

2. Письменные ответы

Отметка «5» - работа выполнена полностью без ошибок и недочетов

Отметка «4» - работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Отметка «3» - обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов,

при наличии четырех-пяти недочетов.

Отметка «2» - число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы.

Отметка «1» - не приступил к выполнению задания.

3. Контрольные упражнения

5 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5 и выше	3	2 и менее	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	15	8-13	7 и менее
Прыжок в длину с места, см	165 и более	130 – 150	120 и менее	155 и более	125 – 145	110 и менее
Прыжок в длину с разбега, см	260 и более	230-240	200 и менее	240 и более	200-220	160 и менее
Прыжок в высоту, см	90 и больше	80	70 и меньше	85 и больше	75	70 и меньше
Бег 30м, секунд	5,1 и менее	6,7-5,7	6,8 и более	5,3 и менее	6,9-6,0	7,0 и более
Бег 60 м, секунд	10,4 и менее	10,8-11,5	11,9 и более	10,8 и менее	11,0 – 12,0	12,4 и более
Челночный бег 3х10м, с	8,8 и менее	9,9-9,3	10,0 и более	9,3 и менее	10.3-9,7	10,8 и более
Бег 1500 м. мин, с	8,5 и менее	8,51-9,59	10,00 и более	9,0 и менее	10.29-9,01	10,3 и более
Бег 1000 м	5.50	6.10	6.30	6.00	6.30	6.50
Наклон вперед из положения сидя, см	8,0 и более	4-6	2	13,5 и более	7-9	3 и менее
Метание малого мяча с разбега, м	27 и больше	22	19 и меньше	18 и больше	15	13 и меньше
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во	33	30	28 и менее	30	25	21 и менее

раз/мин)						
Прыжки ч/з скакалку за 30с	45	40	35	50	45	40
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.45 и меньше	7.45	8.15	7.30 и меньше	8.20	10.00
Гимнастические и акробатические упражнения	По технике исполнения					
Упражнения на бревне	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					

6 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	7.9	8.7	9.0	8.2	9,1	9.4
Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1500м мин	6,50	8,05	8,20	7,14	8,29	8,55
Бег 60 м, секунд	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,4
Метание, м	36 и более	21-35	15-20	23 и более	15-22	10-14
Прыжки в длину с места	175	145-165	145 и меньше	165	155	140 и меньше
Прыжок в длину с разбега	335	280	270	300	240	230
Прыжок в высоту см	100	90	80 и меньше	90	80	70 и меньше
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	17	10 -15	9 и

из вися лежа, кол-во раз						меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре	28	18	13	14	9	7
Наклоны вперед из положения сидя	+9	+5	+3	+13	+6	+4
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	46	36	32	40	30	28
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,50	14,10	13,30	14,40	15,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Гимнастические и акробатические упражнения	По технике исполнения					
Упражнения на бревне	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					

7 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Бег 60м,с	9,4 и меньше	10,1	11,0 и больше	9,8 и меньше	10,4	11,1 и больше
Челночный бег 3x10м,с	7,4 и меньше	7,8	8,3 и больше	8,0 и меньше	8,8	9,0 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,70 и меньше	7,8 -8,4	8,5 и больше	8,5 и меньше	9,3-8,6	9,4 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	360 и больше	270-350	260 и меньше	340 и больше	290	250 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	100	90 и меньше	100 и больше	90	80 и меньше

Метание мяча(150гр), м	40 и больше	34	30 и меньше	27 и больше	21	15 и меньше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	180	170 и меньше	180 и больше	160	150 и меньше
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7 и больше	5	4 и меньше	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	18	11-17	10 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин	49 и больше	39	35 и меньше	43 и больше	34	31 и меньше
Наклон вперед из положения стоя на скамье	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Прыжок на скакалке за 30 с	50	45	40 и меньше	55	50	45 и меньше
Бег на лыжах 2 км, мин,с	13.00 и меньше	13,01-14,00	14,01 - 14,30	14,00 и меньше	14,01-14,30	14,31-15,00
Гимнастические и акробатические упражнения	По технике исполнения					
Упражнения на бревне	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					

8 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Бег 30м,с	4,8 и меньше	5,1	5,4 и больше	5,1 и меньше	5,6	6,0 и больше
Бег 60м,с	9,0 и	9,7-10,4	10,5 и	9,7 и	10,0-	10,8 и

	меньше		больше	меньше	10,4	больше
Челночный бег 3x10м,с	7,2 и меньше	7,6-7,9	8,1 и больше	7,9 и меньше	8,1-8,4	8,6 и больше
Бег 1000м, мин. с	3,50 и меньше	3,80-4,20	4,50 и больше	4,20 и меньше	4,30- 4,50	5,15 и больше
Бег 2000 м, мин, с	9,50 и меньше	9,51-10,5	10,51 и больше	10,50 и меньше	11,20- 12,30	13,20 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	415 и больше	355	300 и меньше	360 и больше	350-260	250 и меньше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	110	100 и меньше	110 и больше	100	90 и меньше
Метание мяча (150гр), м	42 и больше	40-30	28 и меньше	28 и больше	26-20	18 и меньше
Прыжок в длину с места, см	200 и больше	195-170	165 и меньше	180 и больше	175-155	150 и меньше
Подтягивание , кол-во раз	8 и больше	5-7	4 и меньше	20 и больше	18-11	10 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	25 и больше	24-18	15 и меньше	20 и больше	18-15	14 и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
Прыжки на скалке, кол-во раз за 30 сек	56	54	52	62	60	58
Бег на лыжах 2 км, мин,с	11.30 и	12.15-	12.30 и	13.00 и	13.45-	14.00 и

	меньше	11.45	больше	меньше	13.15	больше
Гимнастические и акробатические комбинации	По технике исполнения					
Упражнения на бревне, перекладине, брусьях	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					

9 КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	10 и выше	5-9	4 и менее	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	-	-	25 и выше	15-24	14 и ниже
Прыжок в длину с места, см	215 и более	210-180	175 и менее	185 и больше	180-170	165 и меньше
Бег 30 м с высокого старта, с	4,5 и менее	5,4 – 4,6	5,5 и более	4,9 и менее	5,8 – 5,0	5,9 и более
Бег 60м, с	8,5 и менее	9,9-9,2	10,0 и более	9,4 и менее	10,4 – 10,0	10,5 и более
Челночный бег 3x10м, с	7,0 и менее	7,5-7,1	7,5 и более	7,5 и менее	8.0-8,3	8,4 и более
Бег 2000 м, мин, с	9.0 и меньше	9.1-9.5	10,0 и больше	10.50 и меньше	11.59-10.51	12.00 и больше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за	130 и больше	120-129	119 и меньше	135 и больше	110-134	109 и меньше

минуту						
Прыжки в длину с разбега, см	420 и больше	400-320	300 и меньше	380 и больше	360-280	260 и меньше
Метание малого мяча с разбега, м	39 и больше	38-24	23 и меньше	27 и больше	26-20	19 и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см	13 и более	8-12	7 и меньше	15 и более	10-14	9 и менее
Поднимание туловища, количество раз, за 30 с	24 и более	15-23	14 и меньше	20 и больше	14-19	13 и меньше
Прыжок в высоту, см	130 и больше	100-120	95 и меньше	115 и больше	110-95	90 и меньше
Ходьба на лыжах 2 км, мин. с	10.20 и меньше	10.40-10.25	10.45 и больше	12.00 и меньше	12.45-12.01	12.50 и больше
Ходьба на лыжах 3 км, мин. с	15.30 и меньше	16.00-15.31	16.05 и больше	19.00 и меньше	21.00-19.01	21.01 и больше
Гимнастические и акробатические комбинации	По технике исполнения					
Упражнения на бревне, перекладине, брусьях	По технике исполнения					
Лазание по канату	По технике исполнения					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997446
Владелец Самихова Елена Ивановна
Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025