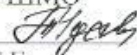



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация муниципального образования "Муниципальный округ Балеинский район"
МБОУ "Балеинская СОШ № 1"


РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


Удегова Т.Е.
Протокол № 4 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Василькова Е.Н.
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Алексеева Г.В.
Приказ № 160-ОД от «01»
сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2753427)

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

п. Балеино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 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 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом

«лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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 «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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 повышенной 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и 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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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);

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 размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (6б,6в класс)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	01.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	06.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1	0	1	08.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	13.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	15.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1	0	1	20.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	на 30м и 60м. Эстафеты					
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	22.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	27.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1	29.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	04.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	06.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	11.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	13.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	18.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	20.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	25.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	27.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	08.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	10.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1	15.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	Акробатические комбинации. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	17.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Акробатические комбинации. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	22.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	24.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	29.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	01.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	06.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	08.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Лазание по канату в три приема	1	0	1	13.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Лазание по канату в три приема	1	0	1	15.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	20.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	22.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Передвижение одновременным	1	0	1		www.edu.ru

	одношажным ходом				27.12.2023	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	29.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	10.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	12.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	17.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	19.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	24.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	26.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	31.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	02.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	07.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	09.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	14.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	16.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	21.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	28.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	01.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	06.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	13.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	15.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	20.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	22.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	03.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	05.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	10.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	12.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	17.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	19.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	24.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Спринтерский бег	1	0	1	26.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Гладкий равномерный бег	1	0	1	27.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	03.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Гладкий равномерный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	08.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Гладкий равномерный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места	1	0	1	15.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Спринтерский бег	1	0	1	22.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Гладкий равномерный бег. Составление дневника физической культуры	1	0	1	24.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (7а,7б классы)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	05.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	07.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Истоки развития олимпизма в России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	14.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	21.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 и 3 км	1	0	1	05.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	10.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	12.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	19.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	24.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	26.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	09.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	14.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	16.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1	21.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	Упражнения для профилактики нарушения осанки, для коррекции телосложения	1	0	1	23.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Акробатические комбинации	1	0	1	28.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Акробатические пирамиды	1	0	1	30.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	05.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	07.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	12.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	14.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	19.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	21.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	26.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	28.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	09.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
33	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	11.01.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	16.01.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	18.01.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	23.01.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	25.01.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	30.01.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	01.02.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	06.02.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	08.02.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	13.02.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов, Тактическая подготовка	1	0	1	15.02.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

44	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	20.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	22.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Перевод мяча за голову	1	0	1	27.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	29.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	05.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	07.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	12.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	14.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	19.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	21.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	02.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	04.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Планирование занятий технической подготовкой					https://uchi.ru/
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	09.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	11.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	18.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	25.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места	1	0	1	02.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	07.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	14.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		www.edu.ru

	комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м				16.05.2024	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	21.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Эстафетный бег. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1	23.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Смешанные передвижения	1	0	1	28.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (8а,8б классы)	Дата изучения (8в класс)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	0	1	04.09.2023	04.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	06.09.2023	07.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах .Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	11.09.2023	11.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	13.09.2023	14.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	18.09.2023	18.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	20.09.2023	21.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1	25.09.2023	25.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	27.09.2023	28.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	02.10.2023	02.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	04.10.2023	05.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Повороты с мячом на месте	1	0	1	09.10.2023	09.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Повороты с мячом на месте	1	0	1	11.10.2023	12.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	16.10.2023	16.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	18.10.2023	19.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	23.10.2023	23.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	25.10.2023	26.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	07.11.2023	07.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	08.11.2023	09.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Акробатические комбинации. Коррекция нарушения осанки	1	0	1	13.11.2023	13.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатические комбинации. Профилактика умственного	1	0	1	15.11.2023	16.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	перенапряжения						https://uchi.ru/
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	20.11.2023	20.11.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	22.11.2023	23.11.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	27.11.2023	27.11.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	29.11.2023	30.11.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	04.12.2023	04.12.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	0	1	06.12.2023	07.12.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	11.12.2023	11.12.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	13.12.2023	14.12.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	18.12.2023	18.12.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	20.12.2023	21.12.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	25.12.2023	25.12.2023	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Торможение боковым скольжением	1	0	1	27.12.2023	28.12.2023	www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Торможение боковым скольжением	1	0	1	10.01.2024	11.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	15.01.2024	15.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Переход с одного лыжного хода на другой. Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	17.01.2024	18.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	22.01.2024	22.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	24.01.2024	25.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1	29.01.2024	29.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	31.01.2024	01.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Прямой нападающий удар	1	0	1	05.02.2024	05.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	07.02.2024	08.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	12.02.2024	12.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Тактические действия в защите	1	0	1	14.02.2024	15.02.2024	www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Тактические действия в защите	1	0	1	19.02.2024	19.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	21.02.2024	22.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	26.02.2024	26.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	28.02.2024	29.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	04.03.2024	04.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	06.03.2024	07.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	11.03.2024	11.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	13.03.2024	14.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	18.03.2024	18.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	20.03.2024	21.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Бег на длинные дистанции	1	0	1	01.04.2024	01.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

							https://uchi.ru/
55	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	03.04.2024	04.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	08.04.2024	08.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	10.04.2024	11.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	15.04.2024	15.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	17.04.2024	18.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	22.04.2024	22.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	24.04.2024	25.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	06.05.2024	02.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	08.05.2024	06.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	13.05.2024	13.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	1	15.05.2024	16.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	1500м или 2000м						https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	20.05.2024	20.05.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	22.05.2024	23.05.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине, техника поворотов при плавании кролем на груди	1	0	1	27.05.2024	27.05.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	0	1	01.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1	05.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах .Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	08.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	12.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	15.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	19.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	22.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	26.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		www.edu.ru

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				29.09.2023	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	03.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Ведение мяча	1	0	1	06.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Передача мяча	1	0	1	10.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Передача мяча	1	0	1	13.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	17.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	20.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	24.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	27.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	0	1	10.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	14.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Кувырок назад в упор	1	0	1	17.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Восстановительный массаж	1	0	1	21.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	24.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	28.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	01.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	05.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения черлидинга	1	0	1	08.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	12.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	15.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	19.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	22.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	26.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	29.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
33	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	09.01.2024	https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Банные процедуры	1	0	1	12.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	16.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	19.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	23.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	26.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	30.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	02.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	06.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	09.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Удары	1	0	1	13.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Блокировка	1	0	1		www.edu.ru

					16.02.2024	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	20.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	27.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Прыжки в высоту	1	0	1	01.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Прыжки в высоту	1	0	1	05.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Ведение мяча	1	0	1	12.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Ведение мяча	1	0	1	15.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Приемы мяча	1	0	1	19.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Передачи мяча	1	0	1	22.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	02.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	05.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Бег на длинные дистанции	1	0	1	09.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

56	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	12.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	16.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	19.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	23.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	26.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	27.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	03.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	07.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	14.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	17.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Бег на длинные дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	21.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	24.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Техника плавания брассом, повороты при плавании брассом	1	0	1	28.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; 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

- Поурочные разработки по физической культуре для 5-9 классов / В.И.Ковалько М.: ВАКО, 2012г
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 5 класс М.: ВАКО, 2015
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 6 класс М.: ВАКО, 2015
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 7 класс М.: ВАКО, 2015
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 8 класс М.: ВАКО, 2016
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 9 класс М.: ВАКО, 2017
- Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время . Методическое пособие/. П.А. Киселев, Е.П. Киселева.- М.: Планета, 2013
- Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.- М.: Издательство, 1998
- Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников/ А.И.Мальцев. – Ростов-на Дону: Феникс, 2005
- Энциклопедия физических упражнений, Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998
- Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие./ В.В. Осинцев Ижевск, УдГУ, 1999
- Шашки для детей/ В.К. Погрибной, В.Я. Юзюк.- Ростов н/Д: Феникс, 2013
- Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2011
- Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014
- Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. – М.: Дрофа , 2003
- Шахматы для всей семьи / Н.М. Калиниченко. – СПб.: Питер, 2013
- Шашки для детей/ В.К. Погрибной, В.Я. Юзюк.- Ростов н/Д: Феникс, 2013
- Баскетбол в школе/ А.Л. Дулин. Ижевск, УдГУ, 1996
- Йога для женщин. Лучшие упражнения для стройности, здоровья и красоты/ А.Трескес. М.:АСТ: Астрель, 2011
- Оксайз. / М.Корпан.- М.: Эксмо, 2012.
- Оздоровительная аэробика и методика преподавания: Учеб. пособие. / Н.Б. Райзих, Ижевск УдГУ, 2007

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

https://uchi.ru/

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

Система оценки достижений учащихся, приоритетные виды и формы контроля.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Оценивание достижений учащихся происходит при помощи отметок (пятибалльная шкала). Виды и формы контроля: тестирование теоретическое и тестирование физических качеств, практическое выполнение.

В целях систематического **контроля** над уровнем знаний, умений и навыков учащихся предлагаются:

- учёт
- самостоятельное выполнение
- проверка домашнего задания
- опрос;
- демонстрация;
- наблюдение;
- тестирование;
- практическое выполнение.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Одним из самых эффективных методов проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5»— двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»— двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

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

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

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

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

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

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

Учащиеся, освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям принимают участие в изучении правил соревнований, и готовят методические материалы по истории развития спорта края, разрабатывают и проводят физкультпаузы с учащимися младших классов, занимаются оздоровительной ходьбой.

Во время проведения соревнований, сдачи норм ГТО, контрольных нормативов учащиеся подтверждают эти знания практическим судейством.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5»— учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»— имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»— обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую или ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, показа, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы рассмотрены на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, ИЗО. и рекомендованы к использованию.

5 класс

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 60м,с	10.4 и меньше	10.5-11.6	11.7 и больше	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше
Бег 300м, мин. с	1.07 и меньше	1.08-1.21	1.22 и больше	1.00 и меньше	1.01-1.17	1.18 и больше
Бег 1000м, мин. с	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	4.45 и меньше	4.46-6.54	6.46 и больше
Бег 1500м, мин. с	9.00 и меньше	9.01-10.29	10.30 и меньше	8.50 и меньше	8.51-9.59	10.00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г)	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
Бег на лыжах, м.с 1 км	7.00 и меньше	7.01-8.00	8.01 и больше	6.30 и меньше	6.31-7.39	7.40 и больше
Бег на лыжах, м.с 2 км	Без учета времени					

Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 30м,с	5.4 и меньше	5.5-6.2	6.3 и больше	5.3 и меньше	5.4-6.1	6.2 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8.6 и меньше	8.7-9.0	9.1 и больше	8.2 и меньше	8.3-8.5	8.6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин.	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, колич. Раз за 30 с	16 и больше	15-10	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше

6 класс

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 60м,с	10.2 и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше	9.7 и меньше	9.8-10.9	11.0 и больше
Бег 300м, мин. с	1.05 и меньше	1.06-1.19	1.20 и больше	0.59 и меньше	1.00-1.14	1.15 и больше

Бег 1000м, мин. с	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Бег 1500м, мин. с	8.15 и меньше	8.16-8.49	8.50 и меньше	7.40 и меньше	7.41-8.15	8.16 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-321	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 и меньше	115 и больше	114-95	94 и меньше
Метание мяча (150 г)	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	37-23	22 и меньше
Бег на лыжах, м.с 2 км	14.30 и меньше	14.31-15.29	15.30 и больше	14.00 и меньше	14.01-14.59	15.00 и больше
Бег на лыжах, м.с 3 км	Без учета времени					

Контрольные тесты

Оценки / Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 30м,с	5.3 и меньше	5.4-6.0	6.1 и больше	5.2 и меньше	5.3-5.9	6.0 и больше
Челночный бег 3х10 м, с	8.4 и меньше	8.5-8.9	9.0 и больше	8.0 и меньше	8.1-8.5	8.6 и больше
Прыжок в длину с места, м	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин.	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	104-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, колич. Раз за 30 с	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше

Уровень физической подготовленности учащихся 11—12 лет

Категория	Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12	2 и ниже 2	6-8 6-8	10 и выше 10	4 и ниже 5	8-10 9-11	15 и выше 16
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса лежа (мальчики). кол-во раз: на высокой перекладине из виса лежа кол-во раз	11 12	1 1	4-5 4-6	6 и выше 7	4 и ниже 4	10-14 11-15	19 и выше 20

Оценки упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 60м,с	9.8 и меньше	9.9-11.0	11.1 и больше	9.4 и меньше	9.5-10.6	10.7 и больше
Бег 300м, мин. с	1.01 и меньше	1.02-1.15	1.16 и больше	0.56 и меньше	0.57-1.11	1.12 и больше
Бег 1000м, мин. с	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше	4.40 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше
Бег 1500м, мин. с	7.30 и меньше	8.00-8.29	8.30 и меньше	7.00 и меньше	7.01-7.50	7.51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120-105	100 и меньше
Метание мяча (150 г)	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Бег на лыжах, м.с 2 км	14.00 и меньше	14.01- 14.59	15.00 и больше	13.00 и меньше	13.01-14.29	14.30 и больше
Бег на лыжах, м.с 3 км	Без учета времени					

Контрольные тесты

Оценки упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 30м,с	5.2 и меньше	5.3-5.9	6.0 и больше	5.0 и меньше	5.1-5.8	5.9 и больше
Беговой бег 3х10 м, с	8.2 и меньше	8.3-8.7	8.8 и больше	7.8. и меньше	7.9-8.3	8.4 и больше
Прыжок в длину с места, м	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин.	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища, колич. Раз за 30 с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше

8 класс

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 60м,с	9.7	10.2	10.7	8.8	9.7	10.5
Бег 1000м, мин. с	4,39	4,55	5,1	3,5	4,1	4,25
Бег 2000м, мин. с	11.00	12.40	13.50	10.00	10.40	11.40
Прыжок в длину с разбега, см	310	305	290	390	360	310
Прыжок в высоту, см	115	105	95	125	115	105
Метание мяча (150 г)	25	21	17	38	37	28
Поддачи (3 мин)	6	5	4	6	5	4
Передачи сверху над собой	20	17	10	20	17	10
Бег на лыжах, м.с 1 км	6.00	6.30	7.30	5.30	6.00	7.00
Бег на лыжах, м.с 2 км	13.00	13.30	14.30	12.00	12.30	13.30
Бег на лыжах, м.с 3 км	18.00	19.00	20.00	16.00	17.00	18.00
Бег на лыжах, м.с 5 км	Без учета времени					

Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 30м,с	4,7	5,1	5,8	4,9	5,4	6,1
Смешанный бег 3х10 м, с	8,6	9,4	9,9	8	8,7	9
Прыжок в длину с места, м	180	165	155	190	175	160
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин.	140	110	100	130	100	90
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	15	10	6	9	7	5
Поднимание туловища, колич. Раз за 30 с	25 и больше	18	15 и меньше	25 и больше	22	18 и меньше

9 класс

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 60м, с	9.4	10.0	10.5	8.5	9.2	10.0
Бег 500м, мин.	2.05	2.20	2.55	1.35	2.05	2.25
Бег 1000м, мин. с	4,39	4,55	5,1	3,50	4,10	4,40
Бег 2000м, мин. с	10.20	12.00	13.00	09.20	10.00	11.00
Прыжок в длину с разбега, см	370	330	290	430	380	330
Прыжок в высоту, см	115	110	100	130	120	110
Метание мяча (150 г)	28	23	18	45	40	31
Бег на лыжах, м.с 1 км	5.45	6.15	7.00	5.00	5.30	6.30
Бег на лыжах, м.с 2 км	12.30	13.00	14.00	11.30	12.00	13.00
Бег на лыжах, м.с 3 км	19.00	20.00	21.30	15.30	16.00	17.00
Бег на лыжах, м.с 5 км	Без учета времени					

Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Бег 30м,с	4,9	5,8	6,0	4,5	5,3	5,5
Челночный бег 3x10 м, с	8,6	9,4	9,9	8,0	8,7	9,0
Прыжок в длину с места, см	185	165	155	200	190	175
Прыжки через скакалку, количество раз за 25 сек.	66	64	62	58	56	54
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	20	15	10	10	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	32	27	22
Поднимание туловища, колич. Раз за 1 минуту	40	35	26	50	45	40

Уровень физической подготовленности учащихся 13—15 лет

№	Физически способность	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из (мальчики). кол-во раз: на	13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			

	низкой							
	перекла-	13				5	12-15	19
	лине из	14				5	13-15	17
	виса лежа	15				5	12-13	16
	кол-во раз							

Контрольные тесты по теоретическим знаниям для 5класса

Часть 1

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

4. Сколько фаз а прыжках?

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

5. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

6. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

7. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1) бег
- 2) ведение
- 3) ходьба
- 4) прыжки

8. Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

9. В каком году и где проходили Зимние Олимпийские игры в России?

1. 2011 в Москве

2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт-Петербурге

10. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2) 776г до н.э. в Древней Греции
- 3) 367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

12. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин
- 3) Эдита Пьеха
- 4) Виктор Цой

13. Сколько существуют основных двигательных способностей?

- 1) 6, 2) 5 3) 7 4) 8

14. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

- 1) слева
- 2) справа
- 3) сверху
- 4) снизу

15. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2) футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4) баскетбол, волейбол

Часть 2

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью

_____.

2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись _____.

3. Осанка – это _____ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

5. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____.

6. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

Ответы.

1. -3. 10.-2
2. -2. 11.-1
3. -1. 12.-1
4. -1. 13.-2
5. -3. 14.-1
6. -1. 15.-1
7. -2.
8. -4.
9. -2.

Часть 2

- 1.-весов.
- 2.- к стене; рулеткой, линейкой.
3. Привычная.
4. 20 мин.; 3 раза в неделю.
5. Кости и мышцы.
6. Сердца и кровеносных сосудов.

Контрольные тесты по теоретическим знаниям для бкласса

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьбы Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от

ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

21. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

25. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

26. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ
1.	в	14.	а
2.	б	15.	г
3.	б	16.	б
4.	в	17.	а
5.	г	18.	в
6.	г	19.	б
7.	в	20.	а
8.	б	21.	а
9.	г	22.	в
10.	а	23.	б
11.	в	24.	в
12.	в	25.	б
13.	а	26.	в

Контрольные тесты по теоретическим знаниям для 7 класса

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?
2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?
3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?
4. Как называется покров футбольного поля?
5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?
6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?
7. Наказание в спортивных играх.
8. Палка для игры в городки.
9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"
10. Что стремится установить спортсмен?
11. Спортивный переходящий приз.
12. В какой игре используется клюшка и шайба?
13. Теннисная площадка.
14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...
15. Она является залогом здоровья.
16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки .
17. Специалист по поднятию тяжестей.
18. Ледовая площадка.
19. Сколько игроков в футбольной команде?
20. Какой вид спорта самый многочисленный?
21. Начало пути к финишу.
22. Чего не надо, если есть сила?
23. Инструмент спортивного судьи.
24. Боксерский корт.
25. Спортивный снаряд , который перетягивают.

26. "Бородатый" спортивный снаряд.
27. Танцор на льду.
28. Спортсмен, который ходит сидя.
29. Предки кроссовок.
30. Её должен взять прыгун.
31. Как часто проводятся Олимпийские игры?
32. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»?
33. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?
34. Кто был основателем современных олимпийских игр?
35. Страна зимних олимпийских игр 2014?
36. Вылет мяча за линию.
37. Игра с клюшкой на льду.
38. Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника.
39. Уличный баскетбол.
40. Перерыв в спортивных играх.
41. Спортивный инвентарь для игры в хоккей.
42. Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротам.
43. Оружие, которым в совершенстве должен владеть биатлонист.
44. Штрафной бросок в хоккее, серия который иногда может решить исход игры.
45. Вот полозья, спинка, планки – А всё вместе это .
46. Высшая награда для победителя.
47. Главный на соревнованиях.
48. Боб, как ракета по спуску летит, Команда спортсменов в бобе сидит. Этим спортсменом нету, смелей, А этот вид спорта зовется .
49. Способ, который применяют на прямом, довольно крутом подъёме.
50. Что наносят на лыжи для того, чтобы лучше скользили.
51. В этой стране зародился лыжный спорт.
52. Командная спортивная игра с мячом и битой.
53. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле.
54. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов к финишу.
55. Упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).
56. Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды в сторону размеченной на льду мишени.
57. Страна, победившая в хоккее на олимпиаде, сочи 2014 года.
58. Как называется олимпийская дисциплина, в которой конькобежцы двигаются по кругу?
- А. Лонг-трек
В. Шорт-трек
С. Раунд-трек
59. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?
- А. Прыжки на батуте и стрельба из винтовки
В. Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
С. Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
60. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?
- А. 5 секунд
В. 10 секунд
С. 15 секунд
61. Из чего делают волейбольные мячи?
- А. Из каучука
В. Из кожи
С. Из пластмассы
62. Какая страна является родиной кёрлинга?
- А. Шотландия
В. Ирландия
С. Англия
63. Какое оружие используют в фехтовании?
- А. Только шпагу
В. Только шпагу и саблю
С. Шпагу, саблю и рапиру
64. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?
- А. Олимпийские игры для инвалидов
В. Другие Олимпийские игры
С. Параолимпийские игры
65. Что получает во время гонки «Тур де Франс» велосипедист, который возглавляет таблицу лучших велогонщиков?
- А. Желтую майку
В. Зеленую майку
С. Майку в горошек
66. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?
- А. Брасс

- В. Кроль
С. Баттерфляй
67. Этот вид спорта возник в 1875 году в Канаде и не был известен Европе до начала XX века. Какой вид спорта считается национальным в Канаде?
А. Хоккей на льду
В. Баскетбол
С. Гребля на каноэ
68. Дзюдо - это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?
А. Каратэ
В. Тэйквандо
С. Джиу-джитсу
69. Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лёжа на плоских санях, по специальной трассе?
А. Бобслей
В. Саный спорт
С. Шорт-трек

70. Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?
А. Кистями рук
В. Всей рукой
С. Руками и ногами
71. Карате-это вид спорта, который широко распространен в Японии и первоначально был средством самозащиты без использования оружия. Что означает слово «КАРАТЕ»?
А. Бой босиком
В. Удар ногой
С. Пустая рука
72. Для занятий серфингом необходим прибор с достаточно высокими волнами. Что означает слово «СЕРФ»?
А. Выполнять акробатические фигуры
В. Ездить верхом на волнах
С. Выполнять впечатляющие фигуры
73. Где состоялись первые современные Олимпийские игры?
А. В Париже
В. В Афинах
С. В Лондоне (6 апреля 1869год)

ОТВЕТЫ

- | | | |
|-----------------------------|--|---|
| 1. Гонка. | 25. Канат. | 47. Судья. |
| 2. Биатлон. | 26. Козёл. | 48. Бобслей. |
| 3. Через 4 года. | 27. Фигурист. | 49. Ёлочка. |
| 4. Газон. | 28. Шахматист. | 50. Смазка. |
| 5. Баскетбольный. | 29. Кеды. | 51. Норвегия. |
| 6. 3 человека. | 30. Высоту. | 52. Бейсбол. |
| 7. Удаление. | 31. Один раз в четыре года. | 53. |
| 8. Бита. | 32. Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт. | 54. Бадминтон. |
| 9. Девизом Олимпийских игр. | 33. Символ дружбы пяти континентов. | 55. Фотофиниш. |
| 10. Рекорд. | 34. Французский педагог Пьер де Кубертэн. | 56. Сноуборд. |
| 11. Кубок. | 35. Россия. | 57. Кёрлинг. |
| 12. Хоккей. | 36. Аут. | 58. Канада |
| 13. Корт. | 37. Хоккей. | 59. В. Шорт-трек |
| 14. Волан. | 38. Футбол. | 60. С. Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки |
| 15. Чистота. | 39. Стритбол. | 61. В. 10 секунд |
| 16. Гантели. | 40. Таймаут. | 62. В. Из кожи |
| 17. Штангист. | 41. Клюшка. | 63. А. Шотландия |
| 18. Каток. | 42. Слалом | 64. С. Шпагу, саблю и рапиру |
| 19. 11. | 43. Винтовка. | 65. С. Параолимпийские игры |
| 20. Волейбол. | 44. Буллиты. | 66. А. Желтую майку |
| 21. Старт. | 45. Санки. | 67. В. Кроль |
| 22. Ума. | 46. Кубок. | 68. А. Хоккей на льду |
| 23. Свисток. | | 69. С. Джиу-джитсу |
| 24. Ринг. | | 70. В. Саный спорт |

71. В. Всея рукой
72. с. Пустая рука
73. В. Ездить верхом на
волнах
74. В. В Афинах
(6 апреля 1869год)

Контрольные тесты по теоретическим знаниям для 8 класса

Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни

1. Какие признаки нехарактерны для правильной осанки?
 - (1) стороны тела симметричны;
 - (2) приподнятая грудь;
 - (3) развёрнутые плечи, ровная спина;
 - (4) запрокинутая или опущенная голова.
2. К какой группе относятся физические упражнения, используемые для исправления различных нарушений опорно-двигательного аппарата?
 - (1) подводящей
 - (2) имитационной
 - (3) корригирующей
 - (4) общеразвивающей
3. Физическое развитие человека определяется двумя основными показателями. Какие это показатели?
 - (1) рост
 - (2) гибкость
 - (3) вес
 - (4) отсутствие болезней
4. Какие могут возникнуть последствия у курильщиков во время занятий физическими упражнениями?
 - (1) повышается координация движений
 - (2) нарушается дыхание
 - (3) закупорка сосудов
 - (4) не будет изменений
5. Запиши соотношение субъективных показателей контроля своего здоровья с их оценками.
Ответ запиши в виде ЦифраБуква.
 - (1) желание заниматься
 - (2) работоспособность
 - (3) настроение
 - (А) высокая, умеренная, низкая
 - (Б) есть, слабое, отсутствует
 - (В) хорошее, удовлетворительное, плохо

Раздел 2. Спортивный теоретик

6. Какой вид относится к экстремальным видам спорта и не включён в программу Олимпийских игр?
 - (1) плавание
 - (2) хай-дайвинг
 - (3) гребля на байдарках и каноэ
 - (4) водный слалом
7. По какому виду спорта проводятся международные соревнования «Кубок Кремля»?
 - (1) теннис
 - (2) бадминтон
 - (3) лёгкая атлетика
 - (4) гимнастика
8. Сколько видов многоборья у мужчин в спортивной гимнастике? (1) 2 (2) 4 (3) 6 (4) 8
9. Какой из приёмов относится к тактике игры в баскетбол?
 - (1) передача
 - (2) заслон
 - (3) финт
 - (4) вырывание
10. Запиши варианты основных элементов прямого нападающего удара в волейболе.
 - (1) разбег
 - (2) прыжок
 - (3) отход назад
 - (4) полёт
 - (5) удар по мячу
 - (6) приземление

Раздел 3. Спортивный практик

11. Какое правило соревнований объединяет гандбол и баскетбол?
 - (1) количество игроков на площадке;
 - (2) продолжительность игры выражается в минутах;
 - (3) количество начисляемых очков;
 - (4) перерыв между таймами 10 минут.
12. В каком случае в баскетболе судья назначит штрафные броски?
 - (1) при потере мяча игроком;
 - (2) при попадании мяча в зрителей;

- (3) если нападающий выполнял бросок по кольцу, а защитник мешал ему, задел руку;
(4)) в случае спортивного поведения игрока на площадке.

13. Какой вид относится к экстремальным видам спорта и не включён в программу Олимпийских игр?

- (1) плавание (3) гребля на байдарках и каноэ
(2) хай-дайвинг (4) водный слалом

14. По какому виду спорта проводятся международные соревнования «Кубок Кремля»?

- (1) теннис (3) лёгкая атлетика
(2) бадминтон (4) гимнастика

15. Сколько видов многоборья у мужчин в спортивной гимнастике?

- (1) 2 (2) 4 (3) 6 (4) 8

16. Какой из приёмов относится к тактике игры в баскетбол?

- (1) передача (2) заслон (3) финт (4) вырывание

17. Запиши варианты основных элементов прямого нападающего удара в волейболе.

- (1) разбег (4) полёт
(2) прыжок (5) удар по мячу
(3) отход назад (6) приземление

Раздел 4. Из истории спорта и Олимпийского движения

18. Кто был изображён на первом олимпийском талисмани?

- (1) медведь (3) рысь
(2) ягуар (4) орлёнок

19. Какой из представленных девизов является неофициальным девизом Олимпийских игр?

- (1) главное не победа, а участие;
(2) «Citius, Altius, Fortius!»;
(3) кто сильнее, тот победитель;
(4) «Быстрее, выше, сильнее!».

20. Кто зажёл олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпийских зимних игр в Сочи?

- (1) Чулпан Хаматова и Вячеслав Фетисов;
(2) Дмитрий Чернышенко и Томас Бах;
(3) Владислав Третьяк и Ирина Роднина;
(4) Мария Шарапова и Александр Карелин.

21. Запиши правильную последовательность программы по лыжным гонкам на Олимпийских зимних играх в Сочи?

- (1) гонка с общим стартом;
(2) спринт;
(3) скиатлон;
(4) гонка с отдельным стартом;
(5) эстафета;
(6) командный спринт.

1. Когда состоялись первые Олимпийские игры? (нужное подчеркнуть):
А) 774 г. до н.э.
Б) 775 г. до н.э.
В) 776 г. до н.э.
2. У подножия какой горы начинается факельная эстафета? (нужное подчеркнуть):
А) Олимп
Б) Кронос
В) Алфей
3. Чему равна «стадия»? (нужное подчеркнуть):
А) 145м 20см
Б) 192м 27см
В) 186м 42см
4. Как назывался вид спорта, соединяющий в себе борьбу и кулачный бой? (нужное подчеркнуть):
А) пентатлон
Б) панкратион
В) пентакрион
5. Как называлось священное перемирие? (нужное подчеркнуть):
А) эйфория
Б) мирос
В) экехейрия
6. Кто такие «элланодики»? (нужное подчеркнуть):
А) судьи и распорядители игр
Б) тренеры и спортсмены
В) добровольные помощники
7. Первый Олимпийский чемпион древности (нужное подчеркнуть):
А) Леонидас
Б) Милон
В) Корибос
8. Семейство какого спортсмена с острова Родос, выступало на Олимпийских играх древности более 80-ти лет? (нужное подчеркнуть):
А) Диагора
Б) Пифагора
В) Геродота
9. Как назывались победители древних Игр? (нужное подчеркнуть):
А) олимпионосы
Б) олимпионики
В) олимпийцы
10. В каком году римский император Феодосий 1 запретил Олимпийские соревнования? (нужное подчеркнуть):
А) 289г. н.э.
Б) 368г. н.э.
В) 394г. н.э.
11. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности? (нужное подчеркнуть):
А) Пьер де Кубертен
Б) Анри де Байе-Латур
В) Зигфрид Эдстрем
12. Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет? (МОК) (нужное подчеркнуть):
А) Лондон 21 июня 1893г
Б) Париж 23 июня 1894г
В) Брюссель 22 июня 1892г
13. Кто был первым россиянином – членом МОК? (нужное подчеркнуть):
А) Бутовский А.Д.
Б) Бутов Г.С.
В) Ботвинов Н.А.
14. Кто был первым президентом МОК? (нужное подчеркнуть):
А) Пьер де Кубертен
Б) Деметриус Викелас
В) Хуан Антонио Самаранч
15. Где и когда прошли первые Олимпийские игры современности? (нужное подчеркнуть):
А) 6 апреля 1896 год Афины
Б) 16 апреля 1897 год Париж
В) 5 мая 1896 год Афины
16. Какой вид спорта не входил в программу 1-х Олимпийских игр современности? (нужное подчеркнуть):

- А) бокс
Б) легкая атлетика
В) велогонки
17. Кто стал первым Олимпийским чемпионом современных Олимпийских игр? (нужное подчеркнуть):
А) Роберт Гаррет
Б) Джеймс Конноли
В) Спирос Луис
18. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом? (нужное подчеркнуть):
А) Николай Орлов
Б) Николай Панин-Коломенкин
В) Александр Петров
19. Когда и где была проведена первая зимняя Олимпиада? (нужное подчеркнуть):
А) Сен-Мориц 1928 год
Б) Шамони 1924 год
В) Лейк-Плесид 1932 год
20. Каких три Олимпиады современности не были проведены и почему?
21. На каких Олимпийских играх впервые стали выступать женщины?
А) 2-я 1900 г. Париж
Б) 1-е 1896 г. Афины
В) 16-е 1956 г. Мельбурн
22. В каком году был создан Российский олимпийский комитет (РОК)? (нужное подчеркнуть):
А) 1913
Б) 1911
В) 1912
23. Кто стал первым председателем РОК? (нужное подчеркнуть):
А) Мартин Клейн
Б) Вячеслав Срезневский
В) император Николай 2-й
24. Где и когда прошла первая Всероссийская олимпиада? (нужное подчеркнуть):
А) Киев 1913 год
Б) Москва 1912 год
В) Рига 1914 год
25. На каких играх впервые был поднят олимпийский флаг, прозвучал девиз олимпийцев и клятва участников? (нужное подчеркнуть):
А) 7-е 1920 год Антверпен
Б) 8-е 1924 год Париж
В) 16-е 1956 год Мельбурн
26. На каких летних играх состоялся дебют спортсменов СССР? (нужное подчеркнуть):
А) 1952 год Хельсинки
Б) 1956 год Мельбурн
В) 1960 год Рим
27. Кто, и в каком виде спорта, стал первым Олимпийским чемпионом в истории СССР?
28. Кто является рекордсменом Олимпийских игр по количеству золотых медалей, и в каком виде спорта (указать количество наград)?
29. Назовите хотя бы одного из четырех спортсменов (вид спорта), имеющих в своем активе девять золотых олимпийских медалей?
30. В каком виде спорта есть три спортсмена-россиянина, обладателей семи золотых медалей? (нужное подчеркнуть):
А) легкая атлетика
Б) гимнастика
В) плавание
31. Когда, какие по счету и где состоялись Олимпийские игры в СССР? (нужное подчеркнуть):
А) 22-я Москва 1980 год
Б) 23-я Москва 1980 год
В) 21-я Москва 1984 год
32. На каких играх выступала команда СНГ, а не СССР? (нужное подчеркнуть):
А) Барселона 1992 год
Б) Атланта 1996 год
В) Сеул 1988 год
33. Какой спортсмен из команды СНГ и по какому виду спорта завоевал 6 золотых медалей на одних играх? (нужное подчеркнуть):

- А) Александр Попов, плавание
- Б) Виталий Щербо, гимнастика
- В) Александр Кривошусков, фехтование

34. Какие игры стали последними в 20-м веке? (летние, зимние, где и когда проводились)

35. Кто стал первым чемпионом зимних игр? (нужное подчеркнуть):

- А) Соня Хени
- Б) Класс Тунберг
- В) Ялмар Андерсен

36. Назовите спортсмена(ку) и вид спорта, завоевавшего(ую) первую в истории советского спорта золотую медаль зимних игр.

37. Какие игры стали рекордными по количеству стран, участников и разыгрываемых комплектов медалей?

- А) 27-е Сидней 2000 г.
- Б) 28-е Афины 2004 г.
- В) 29-е Пекин 2008 г.

38. Где, какие по счету и когда состоялись последние зимние игры 20-го века?

39. Назовите Олимпийский девиз:

40. Кто придумал Олимпийский девиз? (нужное подчеркнуть):

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Анри Дидону
- В) Деметриус Веласкес

41. На каких играх появилась традиция зажигать олимпийский огонь на стадионе? (нужное подчеркнуть):

- А) 9-е летние игры, 1928 год Амстердам
- Б) 6-е зимние игры, 1952 год Осло
- В) 11-е летние игры, 1936 год Берлин

42. Талисман Олимпиады в Москве. (нужное подчеркнуть):

- А) волк
- Б) заяц
- В) медведь

43. Кто такие волонтеры? (нужное подчеркнуть):

- А) судьи
- Б) добровольные помощники
- В) техперсонал команд

44. Кто является нынешним президентом МОК? (нужное подчеркнуть):

- А) Хуан Антонио Самаранч
- Б) Жак Рогге
- В) Шамиль Тарпищев

45. Кто является нынешним президентом РОК? (нужное подчеркнуть):

- А) Александр Жуков
- Б) Леонид Тягачев
- В) Вячеслав Фетисов

46. Что такое «Фэйр Плэй»?

47. В какой интервал времени проводятся Олимпиады? (нужное подчеркнуть):

- А) 1 раз в 4 года
- Б) 1 раз в 2 года
- В) 1 раз в 5 лет

Ответы на вопросы с выбором варианта оцениваются в 1 балл. Описательные ответы по 5-ти бальной системе.

ТАБЛИЦА ОТВЕТОВ

1	В
2	Б
3	Б
4	Б
5	В
6	А
7	В
8	А
9	Б
10	В
11	А
12	Б
13	А
14	Б
15	А
16	А
17	Б
18	Б
19	Б
20	6-е 1916 г, 12-е 1940г, 13-е 1945 г. из-за войн
21	А
22	Б
23	Б
24	А

25	А
26	А
27	Метательница диска Нина Пономарёва (Ромашкова)
28	Майкл Фэлбс, плавание, 14 медалей
29	Лариса Латынина, Карл Льюис, Пааво Нурми, Марк Спитц
30	Б
31	А
32	А
33	Б
34	27-е летние Сидней 2000 г.
35	Б
36	Лыжница Любовь Баранова (Козырева)
37	В
38	18-е Нагано 1998 г
39	«Быстрее! Выше! Сильнее!»
40	Б
41	В
42	В
43	Б
44	Б
45	А
46	Кодекс спортивной чести
47	А

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 6а,6б,6в

Учителя Удегов Александр Михайлович, Вахрушев Роман Алексеевич

Количество часов всего 68 часов, в неделю 2 часа.

№	Раздел	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	Знания о физической культуре, способы самостоятельной двигательной активности, функционально-оздоровительная деятельность	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности</p> <p>Проведение учебных (занимательные уроки, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий</p> <p>использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>	7ч
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	<p>Применение на уроке групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;</p> <p>Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>Организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов</p>	19ч
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика Лыжная подготовка, Легкая атлетика	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра-соревнование); которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы,</p>	32ч

		творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат	
4.	Спортивная и физическая подготовка	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения Использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.	8ч
5.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	2ч

Тематическое планирование составил:

Удегов А.М.
Вахрушев Р.А.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 7а,7б

Учитель Удегов Александр Михайлович,

Количество часов всего 68 часов, в неделю 2 часа.

№	Раздел	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов, отводимых на изучение темы
6.	Знания о физической культуре, способы самостоятельной двигательной	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; установление доверительных отношений между учителем и его	7ч

	й активности, функционально-оздоровительная деятельность	учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности Проведение учебных (занимательные уроки, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	
7.	Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат; Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов	19ч
8.	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика Лыжная подготовка, Легкая атлетика	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра-соревнование); которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат	32ч
9.	Спортивная и физическая подготовка	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык	8ч

		публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения Использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.	
10.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	2ч

Тематическое планирование составил:

Удегов А.М.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 8а,8б,8в

Учитель Удегов Александр Михайлович,

Количество часов всего 68 часов, в неделю 2 часа.

№	Раздел	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов, отводимых на изучение темы
11.	Знания о физической культуре, способы самостоятельной двигательной активности, функционально-оздоровительная деятельность	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности Проведение учебных (занимательные уроки, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	7ч
12.	Спортивно-	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, с	19ч

	<p>оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)</p>	<p>целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;</p> <p>Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>Организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов</p>	
13.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика</p> <p>Лыжная подготовка,</p> <p>Легкая атлетика</p>	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра-соревнование); которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат</p>	31ч
14.	<p>Спортивная и физическая подготовка</p>	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p> <p>Использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.</p>	9ч
15.	<p>Прикладно-ориентированная двигательная</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</p>	2ч

	деятельность	доброжелательной атмосферы во время урока	
--	--------------	---	--

Тематическое планирование составил:

Удегов А.М.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 9а,9б

Учителя Удегов Александр Михайлович, Вахрушев Роман Алексеевич

Количество часов всего 68 часов, в неделю 2 часа.

№	Раздел	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов, отводимых на изучение темы
16.	Знания о физической культуре, способы самостоятельной двигательной активности, функционально-оздоровительная деятельность	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности</p> <p>Проведение учебных (занимательные уроки, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий</p> <p>использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>	9ч
17.	Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	<p>Применение на уроке групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;</p> <p>Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>Организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в</p>	19ч

		различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов	
18.	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика Лыжная подготовка, Легкая атлетика	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра-соревнование); которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат	31ч
19.	Спортивная и физическая подготовка	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения Использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.	9ч
20.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	2ч

Тематическое планирование составил:

Удегов А.М.

Вахрушев Р.А.