

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Администрация муниципального образования "Муниципальный округ

Балезинский район"

МБОУ "Балезинская СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Наговицына А.Л.
Протокол № 5 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Василькова Е.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Алексеева Г.В.
Приказ № 172-ОД от «29»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1521237)

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

п. Балезино 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа обучения для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата направлена на создание условий для выполнения требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), с учетом особых образовательных потребностей обучающихся данной группы.

Программа предназначена для образования обучающихся с НОДА, получающих образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающегося.

Группа обучающихся с НОДА, обучающиеся в школе: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды.

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого, дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно - педагогическую помощь.

Обучающиеся передвигаются самостоятельно, имеют нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие сочетается с уверенностью в себе, с ограниченной физической самостоятельностью, с замедленным темпом письма. Изучая данную программу, ученик будет учиться воспринимать события на новом, более высоком уровне, учиться анализу текстов, обогатится практическими

знаниями, попробует свои силы в творческих видах работ. Программа позволяет лучше осуществлять воспитательные задачи по формированию патриотичности и гражданственности, целостности восприятия мира, гармоничного и разностороннего развития личности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), 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, – 544 часов: в 5 классе – 102 часов (3 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).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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 вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим

ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания 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			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	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			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Коррекционная работа
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и

						национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование

						личностного смысла учения
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.7	Модуль "Спорт"	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Итого по разделу		58				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы,

						народов, культур и религий
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в целом органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в целом органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии

						природы, народов, культур и религий
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2.8	Модуль "Спорт"	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и

						формирование личностного смысла учения
Итого по разделу		61				
Раздел 3. Обобщение						
Итого		2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной</p> <p>Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной</p>

						принадлежности; вание своей этнической инациональной принадлежности;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного

						взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии

						природы, народов, культур и религий
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир всего органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
Итого по разделу		61				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	К Р	ПР	5а	5б	5в
1	Физическая культура в основной школе	1			02.09.2024	02.09.2024	02.09.2024
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			04.09.2024	04.09.2024	04.09.2024
3	Бег на короткие дистанции	1			05.09.2024	06.09.2024	05.09.2024
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			09.09.2024	09.09.2024	09.09.2024
5	Бег на длинные дистанции	1			11.09.2024	11.09.2024	11.09.2024
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			12.09.2024	13.09.2024	12.09.2024
7	Олимпийские игры древности	1			16.09.2024	16.09.2024	16.09.2024
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			18.09.2024	18.09.2024	18.09.2024
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			19.09.2024	20.09.2024	19.09.2024
10	Метание малого мяча на дальность	1			23.09.2024	23.09.2024	23.09.2024
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			25.09.2024	25.09.2024	25.09.2024

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			26.09.2024	27.09.2024	26.09.2024
13	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			30.09.2024	30.09.2024	30.09.2024
14	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			02.10.2024	02.10.2024	02.10.2024
15	Технические действия с мячом	1			03.10.2024	04.10.2024	03.10.2024
16	Наблюдение за физическим развитием	1			07.10.2024	07.10.2024	07.10.2024
17	Определение состояния организма	1			09.10.2024	09.10.2024	09.10.2024
18	Составление дневника по физической культуре	1			10.10.2024	11.10.2024	10.10.2024
19	Упражнения утренней зарядки	1			14.10.2024	14.10.2024	14.10.2024
20	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			16.10.2024	16.10.2024	16.10.2024
21	Упражнения на развитие координации	1			17.10.2024	18.10.2024	17.10.2024
22	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			21.10.2024	21.10.2024	21.10.2024
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			23.10.2024	23.10.2024	23.10.2024
24	Техника ловли мяча	1			24.10.2024	25.10.2024	24.10.2024

25	Техника ловли мяча	1			06.11.2024	05.11.2024	06.11.2024
26	Техника передачи мяча	1			07.11.2024	06.11.2024	07.11.2024
27	Техника передачи мяча	1			11.11.2024	08.11.2024	11.11.2024
28	Ведение мяча стоя на месте	1			13.11.2024	11.11.2024	13.11.2024
29	Ведение мяча стоя на месте	1			14.11.2024	13.11.2024	14.11.2024
30	Ведение мяча в движении	1			18.11.2024	15.11.2024	18.11.2024
31	Ведение мяча в движении	1			20.11.2024	18.11.2024	20.11.2024
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			21.11.2024	20.11.2024	21.11.2024
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			25.11.2024	22.11.2024	25.11.2024
34	Технические действия с мячом	1			27.11.2024	25.11.2024	27.11.2024
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			28.11.2024	27.11.2024	28.11.2024
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			02.12.2024	29.11.2024	02.12.2024
37	Режим дня	1			04.12.2024	02.12.2024	04.12.2024
38	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			05.12.2024	04.12.2024	05.12.2024
39	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			09.12.2024	06.12.2024	09.12.2024
40	Упражнения на формирование телосложения	1			11.12.2024	09.12.2024	11.12.2024

41	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			12.12.2024	11.12.2024	12.12.2024
42	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			16.12.2024	13.12.2024	16.12.2024
43	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			18.12.2024	16.12.2024	18.12.2024
44	Упражнения на развитие гибкости	1			19.12.2024	18.12.2024	19.12.2024
45	Опорные прыжки	1			23.12.2024	20.12.2024	23.12.2024
46	Опорные прыжки	1			25.12.2024	23.12.2024	25.12.2024
47	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			26.12.2024	25.12.2024	26.12.2024
48	Упражнения на гимнастической лестнице	1			28.12.2024	27.12.2024	28.12.2024
49	Упражнения на гимнастической скамейке	1			09.01.2025	10.01.2025	09.01.2025
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			13.01.2025	13.01.2025	13.01.2025
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			15.01.2025	15.01.2025	15.01.2025
52	Повороты на лыжах способом переступания	1			16.01.2025	17.01.2025	16.01.2025
53	Повороты на лыжах способом переступания	1			20.01.2025	20.01.2025	20.01.2025
54	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			22.01.2025	22.01.2025	22.01.2025
55	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			23.01.2025	24.01.2025	23.01.2025
56	Спуск на лыжах с пологого склона	1			27.01.2025	27.01.2025	27.01.2025
57	Спуск на лыжах с пологого склона	1			29.01.2025	29.01.2025	29.01.2025

58	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			30.01.2025	31.01.2025	30.01.2025
59	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			03.02.2025	03.02.2025	03.02.2025
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			05.02.2025	05.02.2025	05.02.2025
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			06.02.2025	07.02.2025	06.02.2025
62	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			10.02.2025	10.02.2025	10.02.2025
63	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			12.02.2025	12.02.2025	12.02.2025
64	Технические действия с мячом	1			13.02.2025	14.02.2025	13.02.2025
65	Прямая нижняя подача мяча	1			17.02.2025	17.02.2025	17.02.2025
66	Прямая нижняя подача мяча	1			19.02.2025	19.02.2025	19.02.2025
67	Приём и передача мяча снизу	1			20.02.2025	21.02.2025	20.02.2025
68	Приём и передача мяча снизу	1			24.02.2025	24.02.2025	24.02.2025
69	Приём и передача мяча сверху	1			26.02.2025	26.02.2025	26.02.2025
70	Приём и передача мяча сверху	1			27.02.2025	28.02.2025	27.02.2025
71	Технические действия с мячом	1			03.03.2025	03.03.2025	03.03.2025
72	Технические действия с мячом	1			05.03.2025	05.03.2025	05.03.2025

73	Технические действия с мячом	1			06.03.2025	07.03.2025	06.03.2025
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			10.03.2025	10.03.2025	10.03.2025
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			12.03.2025	12.03.2025	12.03.2025
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			13.03.2025	15.03.2025	13.03.2025
77	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			17.03.2025	17.03.2025	17.03.2025
78	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			19.03.2025	19.03.2025	19.03.2025
79	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			20.03.2025	21.03.2025	20.03.2025
80	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			31.03.2025	31.03.2025	31.03.2025
81	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			02.04.2025	02.04.2025	02.04.2025
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			03.04.2025	04.04.2025	03.04.2025

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.04.2025	07.04.2025	07.04.2025
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			09.04.2025	09.04.2025	09.04.2025
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.04.2025	11.04.2025	10.04.2025
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			14.04.2025	14.04.2025	14.04.2025
87	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			16.04.2025	16.04.2025	16.04.2025
88	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			17.04.2025	18.04.2025	17.04.2025
89	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			21.04.2025	21.04.2025	21.04.2025
90	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			23.04.2025	23.04.2025	23.04.2025
91	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			24.04.2025	25.04.2025	24.04.2025
92	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28.04.2025	28.04.2025	28.04.2025
93	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			30.04.2025	30.04.2025	30.04.2025
94	Обводка мячом ориентиров	1			05.05.2025	05.05.2025	05.05.2025

95	Бег на короткие дистанции	1			07.05.2025	07.05.2025	07.05.2025
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			12.05.2025	12.05.2025	12.05.2025
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			14.05.2025	14.05.2025	14.05.2025
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05.2025	16.05.2025	15.05.2025
99	Бег на длинные дистанции	1			19.05.2025	19.05.2025	19.05.2025
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			21.05.2025	21.05.2025	21.05.2025
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2025	23.05.2025	22.05.2025
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05.2025	26.05.2025	26.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6а	6б
1	Возрождение Олимпийских игр	1			03.09.2024	03.09.2024
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			06.09.2024	06.09.2024
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.09.2024	10.09.2024
4	Спринтерский бег	1			13.09.2024	13.09.2024
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			17.09.2024	17.09.2024
6	Гладкий равномерный бег	1			20.09.2024	20.09.2024
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			24.09.2024	24.09.2024
8	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			27.09.2024	27.09.2024
9	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			01.10.2024	01.10.2024
10	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			04.10.2024	04.10.2024
11	Передвижение в стойке баскетболиста	1			08.10.2024	08.10.2024
12	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			11.10.2024	11.10.2024
13	Остановка двумя шагами и прыжком	1			15.10.2024	15.10.2024
14	Упражнения в ведении мяча	1			18.10.2024	18.10.2024

15	Упражнения в ведении мяча	1			22.10.2024	22.10.2024
16	Упражнения на передачу и броски мяча	1			25.10.2024	25.10.2024
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			05.11.2024	05.11.2024
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			08.11.2024	08.11.2024
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			12.11.2024	12.11.2024
20	Упражнения для коррекции телосложения	1			15.11.2024	15.11.2024
21	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			19.11.2024	19.11.2024
22	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			22.11.2024	22.11.2024
23	Акробатические комбинации	1			26.11.2024	26.11.2024
24	Акробатические комбинации	1			29.11.2024	29.11.2024
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			03.12.2024	03.12.2024
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			06.12.2024	06.12.2024
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			10.12.2024	10.12.2024
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			13.12.2024	13.12.2024

29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			17.12.2024	17.12.2024
30	Лазание по канату в три приема	1			20.12.2024	20.12.2024
31	Упражнения ритмической гимнастики	1			24.12.2024	24.12.2024
32	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			27.12.2024	27.12.2024
33	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			10.01.2025	10.01.2025
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			14.01.2025	14.01.2025
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			17.01.2025	17.01.2025
36	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1			21.01.2025	21.01.2025
37	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1			24.01.2025	24.01.2025
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			28.01.2025	28.01.2025
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			31.01.2025	31.01.2025
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			04.02.2025	04.02.2025

41	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			07.02.2025	07.02.2025
42	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1			11.02.2025	11.02.2025
43	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			14.02.2025	14.02.2025
44	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			18.02.2025	18.02.2025
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			21.02.2025	21.02.2025
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			25.02.2025	25.02.2025
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			28.02.2025	28.02.2025
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			04.03.2025	04.03.2025
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			07.03.2025	07.03.2025
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			11.03.2025	11.03.2025
51	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			14.03.2025	14.03.2025

52	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			18.03.2025	18.03.2025
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			21.03.2025	21.03.2025
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			01.04.2025	01.04.2025
55	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			04.04.2025	04.04.2025
56	Физическая подготовка человека	1			08.04.2025	08.04.2025
57	Составление дневника физической культуры	1			11.04.2025	11.04.2025
58	Основные показатели физической нагрузки	1			15.04.2025	15.04.2025
59	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			18.04.2025	18.04.2025
60	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			22.04.2025	22.04.2025
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			25.04.2025	25.04.2025
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			29.04.2025	29.04.2025
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			06.05.2025	06.05.2025
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			13.05.2025	13.05.2025

65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			16.05.2025	16.05.2025
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			20.05.2025	20.05.2025
67	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			23.05.2025	23.05.2025
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			27.05.2025	27.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	7а	7б	7в
1	Истоки развития олимпизма в России	1			02.09.2024	02.09.2024	03.09.2024
2	Бег на короткие и средние дистанции	1			04.09.2024	04.09.2024	06.09.2024
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			09.09.2024	09.09.2024	10.09.2024
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			11.09.2024	11.09.2024	13.09.2024
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			16.09.2024	16.09.2024	17.09.2024
6	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			18.09.2024	18.09.2024	20.09.2024
7	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			23.09.2024	23.09.2024	24.09.2024
8	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			25.09.2024	25.09.2024	27.09.2024
9	Тактическая подготовка	1			30.09.2024	30.09.2024	01.10.2024

10	Планирование занятий технической подготовкой	1			02.10.2024	02.10.2024	04.10.2024
11	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			07.10.2024	07.10.2024	08.10.2024
12	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			09.10.2024	09.10.2024	11.10.2024
13	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			14.10.2024	14.10.2024	15.10.2024
14	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			16.10.2024	16.10.2024	18.10.2024
15	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			21.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
16	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			23.10.2024	23.10.2024	25.10.2024
17	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			06.11.2024	06.11.2024	05.11.2024
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.11.2024	11.11.2024	08.11.2024
19	Упражнения для коррекции телосложения	1			13.11.2024	13.11.2024	12.11.2024
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			18.11.2024	18.11.2024	15.11.2024
21	Акробатические комбинации	1			20.11.2024	20.11.2024	19.11.2024
22	Акробатические пирамиды	1			25.11.2024	25.11.2024	22.11.2024
23	Стойка на голове с опорой на руки	1			27.11.2024	27.11.2024	26.11.2024
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			02.12.2024	02.12.2024	29.11.2024

25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			04.12.2024	04.12.2024	03.12.2024
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1			09.12.2024	09.12.2024	06.12.2024
27	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			11.12.2024	11.12.2024	10.12.2024
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			16.12.2024	16.12.2024	13.12.2024
29	Лазанье по канату в два приёма	1			18.12.2024	18.12.2024	17.12.2024
30	Лазанье по канату в два приёма	1			23.12.2024	23.12.2024	20.12.2024
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1			25.12.2024	25.12.2024	24.12.2024
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1			13.01.2025	13.01.2025	27.12.2024
33	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			15.01.2025	15.01.2025	10.01.2025
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			20.01.2025	20.01.2025	14.01.2025
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			22.01.2025	22.01.2025	17.01.2025
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			27.01.2025	27.01.2025	21.01.2025
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			29.01.2025	29.01.2025	24.01.2025

38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			03.02.2025	03.02.2025	28.01.2025
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			05.02.2025	05.02.2025	31.01.2025
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			10.02.2025	10.02.2025	04.02.2025
41	Верхняя прямая подача мяча	1			12.02.2025	12.02.2025	07.02.2025
42	Верхняя прямая подача мяча	1			17.02.2025	17.02.2025	11.02.2025
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.02.2025	19.02.2025	14.02.2025
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			24.02.2025	24.02.2025	18.02.2025
45	Перевод мяча за голову	1			26.02.2025	26.02.2025	21.02.2025
46	Перевод мяча за голову	1			03.03.2025	03.03.2025	25.02.2025
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.03.2025	05.03.2025	28.02.2025
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.03.2025	10.03.2025	04.03.2025
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			12.03.2025	12.03.2025	07.03.2025
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			17.03.2025	17.03.2025	11.03.2025
51	Прыжки с разбега в высоту	1			19.03.2025	19.03.2025	14.03.2025
52	Прыжки с разбега в длину	1			31.03.2025	31.03.2025	18.03.2025

53	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			02.04.2025	02.04.2025	21.03.2025
54	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			07.04.2025	07.04.2025	01.04.2025
55	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			09.04.2025	09.04.2025	04.04.2025
56	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			14.04.2025	14.04.2025	08.04.2025
57	Тактические действия при выполнении углового удара	1			16.04.2025	16.04.2025	11.04.2025
58	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			21.04.2025	21.04.2025	15.04.2025
59	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			23.04.2025	23.04.2025	18.04.2025
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.04.2025	28.04.2025	22.04.2025
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			30.04.2025	30.04.2025	25.04.2025
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.05.2025	05.05.2025	29.04.2025
63	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			07.05.2025	07.05.2025	06.05.2025
64	Эстафетный бег	1			12.05.2025	12.05.2025	13.05.2025
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			14.05.2025	14.05.2025	16.05.2025
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			19.05.2025	19.05.2025	20.05.2025

67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			21.05.2025	21.05.2025	23.05.2025
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			26.05.2025	26.05.2025	27.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	8а	8б
1	Физическая культура в современном обществе	1			02.09.2024	03.09.2024
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			06.09.2024	05.09.2024
3	Бег на длинные дистанции	1			09.09.2024	10.09.2024
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			13.09.2024	12.09.2024
5	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			16.09.2024	17.09.2024
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			20.09.2024	19.09.2024
7	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			23.09.2024	24.09.2024
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			27.09.2024	26.09.2024
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			30.09.2024	01.10.2024

10	Упражнения для профилактики утомления	1			04.10.2024	03.10.2024
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			07.10.2024	08.10.2024
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			11.10.2024	10.10.2024
13	Передача мяча одной рукой снизу	1			14.10.2024	15.10.2024
14	Передача мяча одной рукой снизу	1			18.10.2024	17.10.2024
15	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			21.10.2024	22.10.2024
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			25.10.2024	24.10.2024
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			05.11.2024	07.11.2024
18	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			08.11.2024	12.11.2024
19	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			11.11.2024	14.11.2024
20	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			15.11.2024	19.11.2024
21	Акробатические комбинации	1			18.11.2024	21.11.2024
22	Акробатические комбинации	1			22.11.2024	26.11.2024
23	Акробатическая комбинация	1			25.11.2024	28.11.2024
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			29.11.2024	03.12.2024

25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			02.12.2024	05.12.2024
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			06.12.2024	10.12.2024
27	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			09.12.2024	12.12.2024
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.12.2024	17.12.2024
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			16.12.2024	19.12.2024
30	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			20.12.2024	24.12.2024
31	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			23.12.2024	26.12.2024
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			27.12.2024	28.12.2024
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			10.01.2025	09.01.2025
34	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			13.01.2025	14.01.2025

35	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			17.01.2025	16.01.2025
36	Торможение боковым скольжением	1			20.01.2025	21.01.2025
37	Торможение боковым скольжением	1			24.01.2025	23.01.2025
38	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			27.01.2025	28.01.2025
39	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			31.01.2025	30.01.2025
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1			03.02.2025	04.02.2025
41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			07.02.2025	06.02.2025
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			10.02.2025	11.02.2025
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			14.02.2025	13.02.2025
44	Правила поведения в бассейне, техника выполнения старт прыжком со стартовой тумбы	1			17.02.2025	18.02.2025
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м. Подводящие упражнения при плавании. Дыхательные упражнения.	1			21.02.2025	20.02.2025
46	Прямой нападающий удар	1			24.02.2025	25.02.2025
47	Прямой нападающий удар	1			28.02.2025	27.02.2025

48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			03.03.2025	04.03.2025
49	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			07.03.2025	06.03.2025
50	Тактические действия в защите	1			10.03.2025	11.03.2025
51	Тактические действия в нападении	1			14.03.2025	13.03.2025
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.03.2025	18.03.2025
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.03.2025	20.03.2025
54	Прыжки в длину с разбега	1			31.03.2025	01.04.2025
55	Прыжки в длину с разбега	1			04.04.2025	03.04.2025
56	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			07.04.2025	08.04.2025
57	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			11.04.2025	10.04.2025
58	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			14.04.2025	15.04.2025
59	Правила игры в мини-футбол	1			18.04.2025	17.04.2025
60	Правила игры в мини-футбол	1			21.04.2025	22.04.2025
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			25.04.2025	24.04.2025
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			28.04.2025	29.04.2025
63	Бег на короткие и средние дистанции	1			05.05.2025	06.05.2025
64	Бег на длинные дистанции	1			12.05.2025	13.05.2025

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			16.05.2025	15.05.2025
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			19.05.2025	20.05.2025
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			23.05.2025	22.05.2025
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			26.05.2025	27.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9а	9б	9в
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			03.09.2024	04.09.2024	03.09.2024
2	Бег на короткие и средние дистанции	1			05.09.2024	05.09.2024	05.09.2024
3	Бег на длинные дистанции	1			10.09.2024	11.09.2024	10.09.2024
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			12.09.2024	12.09.2024	12.09.2024
5	Профессионально-прикладная физическая культура	1			17.09.2024	18.09.2024	17.09.2024
6	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			19.09.2024	19.09.2024	19.09.2024
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			24.09.2024	25.09.2024	24.09.2024
8	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			26.09.2024	26.09.2024	26.09.2024
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			01.10.2024	02.10.2024	01.10.2024

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			03.10.2024	03.10.2024	03.10.2024
11	Ведение мяча	1			08.10.2024	09.10.2024	08.10.2024
12	Ведение мяча	1			10.10.2024	10.10.2024	10.10.2024
13	Передача мяча	1			15.10.2024	16.10.2024	15.10.2024
14	Приемы и броски мяча на месте	1			17.10.2024	17.10.2024	17.10.2024
15	Приемы и броски мяча на месте	1			22.10.2024	23.10.2024	22.10.2024
16	Приемы и броски мяча в прыжке	1			24.10.2024	24.10.2024	24.10.2024
17	Приемы и броски мяча после ведения	1			07.11.2024	06.11.2024	07.11.2024
18	Приемы и броски мяча после ведения	1			12.11.2024	07.11.2024	12.11.2024
19	Восстановительный массаж	1			14.11.2024	13.11.2024	14.11.2024
20	Банные процедуры	1			19.11.2024	14.11.2024	19.11.2024
21	Измерение функциональных резервов организма	1			21.11.2024	20.11.2024	21.11.2024
22	Длинный кувырок с разбега	1			26.11.2024	21.11.2024	26.11.2024
23	Кувырок назад в упор	1			28.11.2024	27.11.2024	28.11.2024
24	Длинный кувырок с разбега	1			03.12.2024	28.11.2024	03.12.2024
25	Кувырок назад в упор	1			05.12.2024	04.12.2024	05.12.2024
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			10.12.2024	05.12.2024	10.12.2024
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			12.12.2024	11.12.2024	12.12.2024

28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			17.12.2024	12.12.2024	17.12.2024
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.12.2024	18.12.2024	19.12.2024
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			24.12.2024	19.12.2024	24.12.2024
31	Упражнения черлидинга	1			26.12.2024	25.12.2024	26.12.2024
32	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			28.12.2024	26.12.2024	28.12.2024
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			09.01.2025	28.12.2024	09.01.2025
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			14.01.2025	09.01.2025	14.01.2025
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			16.01.2025	15.01.2025	16.01.2025
36	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1			21.01.2025	16.01.2025	21.01.2025
37	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение "плугом" и "упором"	1			23.01.2025	22.01.2025	23.01.2025
38	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1			28.01.2025	23.01.2025	28.01.2025
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			30.01.2025	29.01.2025	30.01.2025
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			04.02.2025	30.01.2025	04.02.2025

41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			06.02.2025	05.02.2025	06.02.2025
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			11.02.2025	06.02.2025	11.02.2025
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1			13.02.2025	12.02.2025	13.02.2025
44	Правила безопасности при нахождении на водоемах. Подводящие упражнения при плавании.	1			18.02.2025	13.02.2025	18.02.2025
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м. Дыхательные упражнения.	1			20.02.2025	19.02.2025	20.02.2025
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			25.02.2025	20.02.2025	25.02.2025
47	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			27.02.2025	26.02.2025	27.02.2025
48	Приёмы и передачи мяча на месте	1			04.03.2025	27.02.2025	04.03.2025
49	Приёмы и передачи в движении	1			06.03.2025	05.03.2025	06.03.2025
50	Нападающий удар	1			11.03.2025	06.03.2025	11.03.2025
51	Нападающий удар	1			13.03.2025	12.03.2025	13.03.2025
52	Блокирование	1			18.03.2025	13.03.2025	18.03.2025
53	Блокирование	1			20.03.2025	19.03.2025	20.03.2025
54	Прыжки в высоту	1			01.04.2025	20.04.2025	01.04.2025
55	Прыжок в высоту	1			03.04.2025	02.04.2025	03.04.2025

56	Прыжок в высоту	1			08.04.2025	03.04.2025	08.04.2025
57	Ведение мяча	1			10.04.2025	09.04.2025	10.04.2025
58	Приемы мяча	1			15.04.2025	10.04.2025	15.04.2025
59	Передачи мяча	1			17.04.2025	16.04.2025	17.04.2025
60	Остановки и удары по мячу с места	1			22.04.2025	17.04.2025	22.04.2025
61	Остановки и удары по мячу в движении	1			24.04.2025	23.04.2025	24.04.2025
62	Остановки и удары по мячу в движении	1			29.04.2025	24.04.2025	29.04.2025
63	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			06.05.2025	30.04.2025	06.05.2025
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			13.05.2025	07.05.2025	13.05.2025
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			15.05.2025	14.05.2025	15.05.2025
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			20.05.2025	15.05.2025	20.05.2025
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			22.05.2025	21.05.2025	22.05.2025
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			27.05.2025	22.05.2025	27.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех 5-9 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева 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

-Оксисайз. / 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 ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ 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.

Весьма эффективным методом 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, освобождённые 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 и 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, опроса, 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 3x10 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, см	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

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12	6,3 и выше 6,0	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 и ниже 4,9	6,4 и выше 6,3	6,3-5,7 6,2-5,5	5,1 и ниже 5,0

2	Координатные	Челночный бег 3X10 м, с	11 12	9,7 и выше 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 и ниже 8,3	10,1 и выше 10,0	9,7-9,3 9,6-9,1	8,9 и ниже 8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11 12	140 и ниже 145	160-180 165-180	195 и выше 200	130 и ниже 135	150-175 155-175	185 и выше 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12	900 и менее 950	1000-1100 1100-1200	1300 и выше 1350	700 и ниже 750	850-1000 900-1050	1100 и выше 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 (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), 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

7 КЛАСС

Контрольные упражнения

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 больше	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
Челночный бег 3x10 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, см	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
Подачи (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
Челночный бег 3x10 м, с	8,6	9,4	9,9	8	8,7	9

Прыжок в длину с места, см	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 3х10 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

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	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 виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		13				5	12-15	19	
		14				5	13-15	17	
		15				5	12-13	16	

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

- A. Лонг-трек
- B. Шорт-трек
- C. Раунд-трек
59. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?
 - A. Прыжки на батуте и стрельба из винтовки
 - B. Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте
 - C. Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
60. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?
 - A. 5 секунд
 - B. 10 секунд
 - C. 15 секунд
61. Из чего делают волейбольные мячи?
 - A. Из каучука
 - B. Из кожи
 - C. Из пластмассы
62. Какая страна является родиной кёрлинга?
 - A. Шотландия
 - B. Ирландия
 - C. Англия
63. Какое оружие используют в фехтовании?
 - A. Только шпагу
 - B. Только шпагу и саблю
 - C. Шпагу, саблю и рапиру
64. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?
 - A. Олимпийские игры для инвалидов
 - B. Другие Олимпийские игры
 - C. Параолимпийские игры
65. Что получает во время гонки «Тур де Франс» велосипедист, который возглавляет таблицу лучших велогонщиков?
 - A. Желтую майку
 - B. Зеленую майку
 - C. Майку в горошек
66. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?
 - A. Брасс
 - B. Кроль
 - C. 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?
 - A. Хоккей на льду
 - B. Баскетбол
 - C. Гребля на каноэ
68. Дзюдо - это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?
 - A. Каратэ
 - B. Тэйквандо

С. Джиу-джитсу
69. Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лёжа на плоских санях, по специальной трассе?

- А. Бобслей
- В. Санный 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 распространён 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.
2. Биатлон.
3. Через 4 года.
4. Газон.
5. Баскетбольный.
6. 3 человека.
7. Удаление.
8. Бита.
9. Девизом Олимпийских игр.
10. Рекорд.
11. Кубок.
12. Хоккей.
13. Корт.
14. Волан.
15. Чистота.
16. Гантели.
17. Штангист.
18. Каток.
19. 11.
20. Волейбол.
21. Старт.
22. Ума.
23. Свисток.
24. Ринг.
25. Канат.
26. Козёл.
27. Фигурист.
28. Шахматист.
29. Кеды.
30. Высоту.
31. Один раз в четыре года.
32. Стадион, сетка, секундомер,

спартакиада,
спринт.

33. Символ дружбы пяти континентов.
34. Французский педагог Пьер де Кубертэн.
35. Россия.
36. Аут.
37. Хоккей.
38. Футбол.
39. Стритбол.
40. Таймаут.
41. Ключика.
42. Слалом
43. Винтовка.
44. Буллиты.
45. Санки.
46. Кубок.
47. Судья.
48. Бобслей.
49. Ёлочка.
50. Смазка.
51. Норвегия.
52. Бейсбол.
- 53.
54. Бадминтон.
55. Фотофиниш.
56. Сноуборд.
57. Кёрлинг.
58. Канада
59. В. Шорт-трек
60. С. Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
61. В. 10 секунд
62. В. Из кожи

63. А. Шотландия
64. С. Шпагу, саблю и рапиру
65. С. Параолимпийские игры
66. А. Желтую майку
67. В. Кроль
68. А. Хоккей на льду
69. С. Джиу-джитсу
70. В. Санный спорт
71. В. Всей 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
- (2) хай-дайвинг
- (3) гребля на байдарках и каноэ
- (4) водный слалом

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

- (1) теннис
- (2) бадминтон
- (3) лёгкая атлетика
- (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
- (2) прыжок
- (3) отход назад
- (4) полёт
- (5) удар по мячу
- (6) приземление

Раздел 4. Из истории спорта и Олимпийского движения

18. Кто был изображён на первом олимпийском талисмани?

- (1) медведь
- (2) ягуар
- (3) рысь
- (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 зажжёт 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 раздельным стартом;
- (5) эстафета;
- (6) командный спринт.

Контрольные тесты по теоретическим знаниям 9 класс

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) эхехейрия
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 I 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 5а,5б,5в

Учителя Удегов Александр Михайлович, Удегова Татьяна Евгеньевна

Количество часов всего 102 часов, в неделю 3 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 использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и в взаимодействию с другими детьми</p>	14ч
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>	32ч
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	<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</p>	26ч

	<p>ть Гимнастика</p> <p>Лыжная подготовка, Легкая атлетика</p>	<p>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>	
4.	<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> <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 доброжелательной атмосферы во время урока</p>	30ч

Тематическое планирование составил:

Удегов А.М.

Удегова Т.Е.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 6а,6б

Учителя Удегов Александр Михайлович

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 использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и в взаимодействию с другими детьми</p>	10ч
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>	24ч

3	<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> <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 доброжелательной атмосферы во время урока</p>	31ч
4	<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>	3ч

Тематическое планирование составил:

Удегов А.М.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 7а, 7б, 7в

Учитель Удегов Александр Михайлович,

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 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>	10ч
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</p>	24ч

		человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов	
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, 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> <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 доброжелательной атмосферы во время урока</p>	31ч
4	Спортивная и физическая подготовка	<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>	3ч

Тематическое планирование составил:

Удегов А.М.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 8а,8б,

Учитель Удегов Александр Михайлович,

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 использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и в 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</p>	22ч

		ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов	
3	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	34ч
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.	3ч
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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Физическая культура

Классы 9а,9б,9в

Учителя Удегов Александр Михайлович, Удегова Татьяна Евгеньевна

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 использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения. Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и в 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>	22ч

		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	
3	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	34ч
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.	3ч
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.

Удегова Т.Е.

