

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики
Отдел образования, молодежной политики, физической культуры и спорта
администрации Моргаушского муниципального округа
МБОУ "Шатракасинская ООШ"


РАССМОТРЕНО

Заседание
педагогического совета

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Вишнева О.А.
Приказ №72 о/д от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Шатракасинская
ООШ"



Карандаева Т.Е.
Приказ №72 о/д от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3879610)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Шатракасы 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является

приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 фор-мирование 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

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

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

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, культурноэтнических 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 сложнокоординированных 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 приеме 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, культурноэтнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурноэтнических 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 «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, культурноэтнических 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 (брусках, 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 неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле

(ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (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:

- 1) гражданского воспитания:** сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:** сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания:** осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания:** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; 5)

физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 6)

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания

целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,

способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

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 сложнокоординированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с

заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

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

«наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование

разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной

формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее

освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и

анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой

тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»; её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания 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; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока	
Итого по разделу				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	12	www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	12	
Итого по разделу		64	64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока	
Итого по разделу				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	12	www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры (модуль "Спортивные игры") Баскетбол	6	6	www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	12	
Итого по разделу		64	64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				

1.1	Знания о физической культуре	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока	
Итого по разделу				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	12	www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	12	
Итого по разделу		64	64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурнооздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока	
Итого по разделу				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	12	www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	www.school.edu.ru

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	12	www.school.edu.ru
Итого по разделу		64	64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	www.school.edu.ru
Итого по разделу		2	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2	www.school.edu.ru

Итого по разделу		2	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока	
Итого по разделу				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	12	www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	16	www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	12	www.school.edu.ru
Итого по разделу		64	64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Практи	

/ п		Вс ег о	ческие работы	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека ТБ. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	1	www.school.edu.ru
2	Техника безопасности. «Ведение дневника физической культуры». Народные игры (лапта).	1	1	www.school.edu.ru
3	Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры».	1	1	www.school.edu.ru

4	«Режим дня и его значение для современног о школьника». Подвижные игры.	1	1	www.school.edu.ru
5	ТБ. «Бег с равномерн	1	1	www.school.edu.ru

	ой скоростью на длинные дистанции» . «Самостоя тельное составлени е индивидуа льного режима дня». Подвижны е игры.			
6	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции».	1	1	www.school.edu.ru

7	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции» . «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры.	1	1	www.school.edu.ru
8	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»	1	1	www.school.edu.ru
	. Спортивные игры			

9	<p>ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры.</p>	1	1	www.school.edu.ru
10	<p>ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели».</p>	1	1	www.school.edu.ru
11	<p>ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень».</p>	1	1	www.school.edu.ru

	ТБ. «Организа ция и проведение самостояте льных занятий». Подвижны е игры.			
12	Метание малого мяча на дальность. Подвижны е игры	1	1	www.school.edu.ru
13	ТБ. «Ведение баскетболь ного мяча». Подвижны е игры с элементам и баскетбола.	1	1	www.school.edu.ru
14	Техника передачи мяча. Подвижны е игры с элементам и баскетбола.	1	1	www.school.edu.ru
15	Ведение мяча стоя на месте. Подвижны е игры с элементам и баскетбола.	1	1	www.school.edu.ru

16	Ведение мяча в движении. Подвижные игры с	1	1	www.school.edu.ru
----	---	---	---	--

	элементам и баскетбола.			
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. . Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1	www.school.edu.ru
18	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами и баскетбола.	1	1	www.school.edu.ru

19	«Упражнения утренней зарядки». «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом	1	1	www.school.edu.ru
----	---	---	---	--

20	обливания. Подвижные игры. ТБ. Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1	1	www.school.edu.ru
21	Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	1	1	www.school.edu.ru

22	ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировк е». «Упражнен ия на формирова ние телосложен ия». Подвижны е игры.	1	1	www.school.edu.ru
23	Кувырок вперёд и назад в группировк е	1	1	www.school.edu.ru
24	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастичес кой стенке». Роль и значение спортивно-	1	1	www.school.edu.ru

	оздоровител ьной деятельност и. Подвижные игры.			
25	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	www.school.edu.ru

26	Опорные прыжки. «Измерение индивидуальных показателей физической развития».	1	1	www.school.edu.ru
27	ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Подвижные игры.	1	1	www.school.edu.ru
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	www.school.edu.ru
29	Упражнения на гимнастической лестнице	1	1	www.school.edu.ru
30	ТБ. «Расхождение на гимнастической	1	1	www.school.edu.ru

	<p>скамейке в парах».</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке</p>			
31	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p>	1	1	www.school.edu.ru
32	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p>	1	1	www.school.edu.ru
33	<p>Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>Эстафета.</p>	1	1	www.school.edu.ru
34	<p>Повороты на лыжах способом переступания</p>	1	1	www.school.edu.ru
35	<p>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</p>	1	1	www.school.edu.ru
	<p>Спуск на лыжах с пологого склона</p>	1	1	www.school.edu.ru

36	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	www.school.edu.ru
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	www.school.edu.ru
38	«Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Техника безопасности. Спортивная игра.	1	1	www.school.edu.ru
39	Приём и передача мяча снизу. Спортивная игра.	1	1	www.school.edu.ru
40	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра.	1	1	www.school.edu.ru

41	Приём и передача мяча сверху. Спортивная игра.	1	1	www.school.edu.ru
42	Совершенство	1	1	www.school.edu.ru

	ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра.			
43	Технические действия с мячом. Спортивная игра.	1	1	www.school.edu.ru
44	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1	https://resh.edu.ru/subject/ HYPERLINK "https://resh.edu.ru/subject/%20HYPERLINK%20%22http://www.school.edu.ru/%22www.school.edu.ru" HYPERLINK "http://www.school.edu.ru/"www.school.edu.ru
45	Спринтерский бег. Эстафета	1	1	www.school.edu.ru
46	Спринтерский бег. Подвижные игры.	1	1	www.school.edu.ru

47	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	1	www.school.edu.ru
48	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	1	www.school.edu.ru

49	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	1	www.school.edu.ru
50	Гладкий равномерный бег. Подвижные игры	1	1	www.school.edu.ru
51	Гладкий равномерный бег. Подвижные игры	1	1	www.school.edu.ru
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Спортивная игра	1	1	www.school.edu.ru

53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра.	1	1	www.school.edu.ru
54	Ведение футбольного мяча «по прямой». Спортивная игра	1	1	www.school.edu.ru
55	Ведение футбольного мяча «по кругу». Спортивная игра.	1	1	www.school.edu.ru
56	Ведение футбольного	1	1	www.school.edu.ru

	<p>о мяча «змейкой». ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.</p>			
57	<p>История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов в 3 ступени. Физическая подготовка</p>	1	1	www.school.edu.ru
58	<p>Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ.</p>	1	1	www.school.edu.ru

	Первая помощь при травмах			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1	www.school.edu.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	www.school.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	www.school.edu.ru

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	1	www.school.edu.ru
----	---	---	---	--

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	www.school.edu.ru

64	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	1	www.school.edu.ru
65	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в</p>	1	1	www.school.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/

	<p>длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>			
--	---	--	--	--

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/ HYPERLINK " https://resh.edu.ru/subject/%20HYPERLINK%20%22http://www.school.edu.ru/%22www.school.edu.ru " HYPERLINK " http://www.school.edu.ru/ "www.school.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/ HYPERLINK " https://resh.edu.ru/subject/%20HYPERLINK%20%22http://www.school.edu.ru/%22www.school.edu.ru " HYPERLINK " http://www.school.edu.ru/ "www.school.edu.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	1	https://resh.edu.ru/subject/ HYPERLINK " https://resh.edu.ru/subject/%20HYPERLINK%20%22http://www.school.edu.ru/%22www.school.edu.ru " HYPERLINK " http://www.school.edu.ru/ "www.school.edu.ru
	ступени ГТО			

6 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов	
--	------------	------------------	--

№ п/п		Всего	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	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.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
3	Физическая подготовка человека. «Ведение дневника физической культуры». Народные игры (лапта).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
5	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
6	Старт с опорой на одну	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта).			
7	ТБ. Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
8	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
12	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

13	Передвижение в стойке баскетболиста. Спортивная игра с	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
	элементами баскетбола			
14	Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
15	Остановка двумя шагами Подвижные игры с элементами баскетбола с шагами и прыжком.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
16	Упражнения в ведении мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
17	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
18	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
19	Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

20	Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
21	Опорные прыжки через гимнастического козла Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

22	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
23	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
24	«Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации».	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
26	«Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
27	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
28	Лазание по канату в два приема. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
29	Лазание по канату в два приема. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

30	ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

32	Передвижение одновременным одношажным ходом. Эстафета.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
34	Упражнения лыжной подготовки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
37	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
38	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Спортивная игра с элементами волейбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
39	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Спортивная игра с элементами волейбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

40	Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра с элементами волейбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Спортивная игра с элементами волейбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
42	Совершенствование	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра.			
43	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
44	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
45	Ранее разученные беговые упражнения Спринтерский бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

46	Прыжковые упражнения в длину. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
47	Гладкий равномерный бег. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
48	Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
49	Прыжковые упражнения в длину и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	высоту. Спортивные игры.			
50	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
51	Удар по катящемуся мячу с разбега. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
52	Удар по катящемуся мячу с разбега. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

56	Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

59	30м и 60м. Эстафеты Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
61	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	1	https://resh.edu.ru/subject/

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
	из положения лежа на спине. Подвижные игры			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

68	Фестиваль ГТО «Всемирным классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
3	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	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.			
--	--	--	--	--

4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
5	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Ведение дневника по физической культуре.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
7	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
8	Эстафетный бег. Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
9	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Способы оценивания техники двигательных	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
	действий и организация процедуры оценивания.			
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

11	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
12	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
13	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
14	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
15	Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
16	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
17	Баскетбол. Ранее разученных	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.			
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
20	Акробатические комбинации.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
21	Акробатические пирамиды	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
22	Стойка на голове с опорой на руки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
23	Стойка на голове с опорой на руки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
24	Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
25	Комбинация на гимнастическом бревне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
27	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
28	Комбинация на низкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	гимнастической перекладине			
29	Лазанье по канату в два приёма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
30	Лазанье по канату в два приёма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
32	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Лыжная эстафета.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
35	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
37	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
38	Верхняя прямая подача мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
39	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

40	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
43	Эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Спортивная игра	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
44	Эстафетный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
45	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжковые упражнения. Спортивная игра	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
46	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
47	Преодоление препятствий наступанием. Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
48	Прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
49	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

50	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
51	ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

52	по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
53	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

56	Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
----	---	---	---	---

	технических приёмов. Спортивная игра.			
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
65	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
2	Составление плановконспектов для самостоятельных занятий спортивной	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
	подготовкой.			
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
4	Коррекция нарушения осанки. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
5	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
6	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

8	Бег на средние дистанции. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
9	Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
10	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
13	ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.			
14	Повороты с мячом на месте. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
15	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
18	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
19	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция осанки и разработка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.			
20	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

21	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
22	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
23	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
24	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
25	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
26	Комбинация на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине			
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
29	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
30	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Лыжная эстафета.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
34	Торможение боковым скольжением	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
35	Переход с одного лыжного хода на другой. Лыжная эстафета.			
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

37	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
38	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
39	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
40	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

43	Кроссовый бег. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
44	Бег на длинные дистанции	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
45	Бег на средние дистанции	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
46	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
47	Прыжки в длину с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
48	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
49	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
50	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
51	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
52	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
53	Правила игры в минифутбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
54	Правила игры в минифутбол. Спортивная игра	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
55	Игровая деятельность	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
	по правилам классического футбола			

56	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	гимнастической скамье			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

2	Оказание первой помощи на самостоятельных	1	1	https://resh.edu.ru/subject
---	---	---	---	---

	занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.			
3	Профессиональноприкладная физическая культура	1	1	https://resh.edu.ru/subject
4	Занятия физической культурой и режим питания	1	1	
5	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
6	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Занятия физической культурой и режим питания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
7	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
8	Бег на длинные дистанции. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
9	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину «прогнувшись»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
10	Прыжки в длину «согнув ноги». Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
11	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
12	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

13	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
----	--	---	---	---

14	разученных технических приёмов. Спортивная игра. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
15	Приемы и броски мяча на месте. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
16	Приёмы и передачи в движении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов..	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
17	Приемы и броски мяча после ведения. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
18	Приемы и броски мяча после ведения. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
19	Длинный кувырок с разбега. Акробатические комбинации.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
20	Длинный кувырок с разбега. Акробатические комбинации.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

21	Кувырок назад в упор. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
22	Кувырок назад в упор. Акробатические комбинации.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
23	Комбинация на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.			
24	Гимнастическая комбинация ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
29	Лазанье по канату в три приема.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

32	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Эстафета.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
35	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Коньковый ход. Эстафета.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
37	ТБ. Волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
38	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
39	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
40	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
41	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
42	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

43	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
44	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
45	Бег на короткие дистанции Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

46	Бег на короткие дистанции. Эстафета. Беговые упражнения. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
47	Прыжки в длину «прогнувшись». Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
48	Прыжки в длину «согнув ноги». Спортивные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
49	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
50	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Спортивные игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

51	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
52	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
53	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

	разученных технических приёмов. Спортивная игра.			
54	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

55	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
56	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
59	Правила и техника выполнения норматива	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
	комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	1	https://resh.edu.ru/subject/

61	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
62	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
64	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
65	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
66	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
67	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
	Челночный бег 3*10м			

68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное "Издательство
"Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное "Издательство
"Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.school.edu.ru

Критерии и нормы оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости,

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. **Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и**

Навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

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

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; **Оценка «3»** - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Оценка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Оценка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Оценка «4»-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпы прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
4	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
5	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
6	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
7	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
8	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
9	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
10	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
12	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
13	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
14	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
15	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
16	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
17	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12

18	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
----	---	----	---	---	----	---	---

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х
КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12	Прыжок в высоту с разбега (см.)	110	105	95	100	95	85
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
14	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15

15	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
16	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
17	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
18	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х
КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145

12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
15	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
19	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
20	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
21	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20

9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
15	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
16	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
17	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
18	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
19	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
20	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
21	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) }	13	9	7	15	12	9

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05

7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
15	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
16	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
17	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
18	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
19	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
20	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
21	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
22	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10