

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа «КвантУм» имени Героя Советского Союза Василия Фабричного
(МБОУ Школа «КвантУм»)



Рассмотрена
на педагогическом совете
от «22» августа 2024 № 1

Согласована
экспертно-методическим советом
от «26» августа 2024 № 1

Утверждаю
Заместитель директора
«22» августа 2024 128

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 5 - 9 классов общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составители: Кузнецова А.О., Медетова А.С,
Николаева Е.А., Титова Е.В.
Должность: учителя физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым

способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска 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 максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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 физкультурминутки и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оценка успеваемости в 5-11 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт). При оценивании в большей мере учитывать не столько высокий исходный уровень (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы продвижения обучающегося в развитии своих двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний и ведению здорового образа жизни.

При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

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

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценивание обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре по болезни или после неё.

Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений докладов (5 кл. в объеме 3 страницы), рефератов (6-11 кл. в объеме 5-7 страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 5 в четверти (полугодии).

Критерии оценивания теоретических знаний.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Нормативы по физкультуре для школьников в таблице 5 класс

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	Бег на	5.8	6.2	6.6

			30 метров (сек)			
10.8	11.3	11.8	Бег на 60 метров (сек)	11.0	11.5	12.0
38	41	44	Бег на 200 метров (сек)	42	45	48
1.05	1.10	1.15	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	Бег на 1000 метров (мин)	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	Бег на 1500 метров (мин.сек)	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1200	1100	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700
15	14	13	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	13	12
30	29	26	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	24	22	20
170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
300	270	250	Прыжок в длину с разбега (см)	270	240	210
105	100	90	Прыжок в высоту (см)	100	80	70
550	520	490	Тройной прыжок (см)	500	460	420
30	25	20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	35	30	25
90	80	70	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	Приседания (кол-во раз/мин)	42	38	34
7	5	3	Приседание на одной ноге (раз)	5	3	2
33	27	19	Метание мяча 150 г (м)	20	16	12

25	22	19	Метание теннисного мяча (м)	22	19	16
400	330	290	Метание набивного мяча 1 кг (см)	380	290	240
7	5	3	Подтягивание из виса (раз)			
19	15	13	Подтягивание из виса лёжа (раз)	15	10	8
25	15	6	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	5
21	19	16	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	16	13
36	33	24	Поднимание туловища 60 сек (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+12	+8	+5
16	12	8	Отжимания от пола (раз)	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00
50	25	12	Плавание без учета времени, м	50	25	12

6 класс

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	Бег на 30 метров (сек)	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
37	40	43	Бег на 200 метров (сек)	41	44	47
1.00	1.03	1.07	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	Бег на 1000 метров (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	Бег на 1500 метров (мин.сек)	8.00	8.20	8.40

Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1250	1150	1050	Шестиминутный бег (м)	950	850	750
8.3	9.0	9.3	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	14	13
32	30	28	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	26	24	22
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
330	300	270	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	240
110	105	95	Прыжок в высоту (см)	100	90	80
560	530	500	Тройной прыжок (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	80
36	29	21	Метание мяча 150 г (м)	23	18	15
28	25	23	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20
430	350	305	Метание набивного мяча 1 кг (см)	400	320	250
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
27	20	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	14	5
20	16	12	Отжимания от пола (раз)	11	7	5
37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	25	22

7 класс

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3

5.0	5.3	5.6	Бег на 30 метров (сек)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	Бег на 200 метров (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	Бег на 1000 метров (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	Бег на 1500 метров (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	Многоскоки 8 прыжков (м)	15	14	13.5
34	33	32	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	28	26	24
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
360	330	300	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270
115	110	100	Прыжок в высоту (см)	105	100	85
580	550	520	Тройной прыжок (см)	515	500	470
100	90	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	Метание мяча 150 г (м)	26	19	16

30	28	26	Метание теннисного мяча (м)	28	26	24
465	415	390	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	300
9	7	5	Подтягивание из виса (раз)			
30	25	15	Вис на согнутых руках (сек)	22	16	6
26	22	18	Отжимания от пола (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25

8 класс

Мальчики			Упражнение 8 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	Бег на 30 метров (сек)	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	Бег на 60 метров (сек)	10.2	10.7	11.2
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
35	38	41	Бег на 200 метров (сек)	39	42	45
55	58	1.02	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	Бег на 1000 метров (мин)	4.48	5.00	5.20
9.30	10.20	11.20	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.00	12.30	13.20
1350	1250	1150	Шестиминутный бег (м)	1050	950	850
8.0	8.6	8.8	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.6	10.9	11.4
5.30	6.00	7.00	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.30
12.00	12.30	13.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	13.30	14.30

18.00	19.00	20.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.00	21.30	23.00
18	17	16	Многоскоки 8 прыжков (м)	15.5	15	14.5
36	35	34	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	30	28	26
190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	175	165	150
380	350	320	Прыжок в длину с разбега (см)	350	310	260
120	115	110	Прыжок в высоту (см)	105	100	90
620	610	590	Тройной прыжок (см)	520	505	475
105	95	85	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	90
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
42	37	28	Метание мяча 150 г (м)	27	21	17
34	31	28	Метание теннисного мяча (м)	30	27	25
565	435	395	Метание набивного мяча 1 кг (см)	480	390	340
10	8	5	Подтягивание из виса (раз)			
35	30	20	Вис на согнутых руках (сек)	24	19	11
30	26	22	Отжимания от пола (раз)	12	8	6
6.0	4.0	2.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
39	36	29	Поднимание туловища 60 сек (раз)	36	30	27

9 класс

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	Бег на 60 метров (сек)	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
34	37	40	Бег на 200 метров (сек)	38	41	44

52	56	1.00	Бег на 300 метров (мин.сек)	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	Бег на 1000 метров (мин)	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00
17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
19	18	17	Многоскоки 8 прыжков (м)	16	15.5	15
37	36	34.5	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	32	29	27
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
410	380	350	Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	280
125	120	115	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
640	620	600	Тройной прыжок (см)	525	510	480
45	40	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	60	50	40
110	100	90	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	120	110	95
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
45	40	31	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18
40	35	32	Метание теннисного мяча (м)	35	32	30
695	530	430	Метание набивного мяча 1 кг (см)	545	445	385

11	9	6	Подтягивание из виса (раз)			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	Вис на согнутых руках (сек)	26	21	15
32	28	24	Отжимания от пола (раз)	13	8	6
10	8	5	Отжимания на брусьях (раз)			
6.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
41	37	30	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	31	28

Требования к выполнению реферата по физической культуре.

Рефераты по физической культуре пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё. Реферат является самостоятельной работой ученика, выполняется в течение четверти.

Цель реферата: провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

- 1) Правильно сформулировать тему реферата (согласно с учителем)
- 2) Составить план реферата, который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы

Примерный план.

- 1) В вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично
- 2) Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила
- 3) История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно!)
- 4) Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:
 - а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).
 - б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.
 - в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.
 - г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.
 - д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.
- 5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).
- 6) Исследование через анкету: насколько популярен данный вид спорта (система упражнений) среди учеников вашего класса (параллели) и выясните причины высокой/низкой популярности данного вида спорта (системы упражнений).

Выполнение реферата на оценку 5 предполагает обязательное выполнение 6-ого пункта.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы			
Раздел 1.Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год.</p> <p>Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p>Интересуются работой спортивных секций и их расписанием.</p> <p>Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения.</p> <p>Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347 /
Итого по разделу		3					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности							

2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. Составляют дневник физической культуры</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
Итого по разделу		4					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<p>Знакомятся с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/

					<p>жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях.</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</p>		
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<p>Знакомятся с понятием «спортивнооздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Разучивают технику выполнения гимнастических элементов. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	<p>Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции.</p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно - силовых способностей.</p> <p>Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/

					<p>технике передвижения. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p>		
2.4	<p>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p>	13	0	13	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и</p>	Зачет	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</p>

					анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/sta/rt/262455/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	2	0	2	Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/sta

	"Спортивные игры")				<p>мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</p> <p>Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки.</p>		rt/262671/
2.7	Модуль "Спорт"	1	0	1	<p>Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/stat/263013/
Итого по разделу		58					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/

					<p>физическую подготовленность как результат физической подготовки. Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>		
Итого по разделу		5					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<p>Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. Определяют мышечные группы для</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/

					направленного воздействия на них физических упражнений. Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.		
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12	0	12	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/

	"Спортивные игры")				<p>технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте).</p> <p>Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации.</p> <p>Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.</p>		rt/309280/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/subject/262054/

					<p>и разучивают её.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации.</p>		
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	<p>Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.</p> <p>Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы.</p> <p>Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.</p> <p>Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/student/262514/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	3	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол. Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/

					физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		rt/261643/
Итого по разделу		58					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего					
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутковский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/

					<p>жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями. Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами.</p>		
Итого по разделу	5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность							

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах).</p> <p>Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	<p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/

					<p>определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью.</p>		
2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения.</p> <p>Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках.</p> <p>Распределяются по группам, определяют место в пирамиде.</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

					<p>полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</p> <p>Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки,</p>		
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении,	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/

					<p>формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении.</p> <p>Совершенствуют технику.</p>		
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.</p> <p>Описывают технику броска и</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/

					<p>составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>		
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.</p>	Зачет	https://olympics.com/ru/news/voleibol-vid-sporta-istoriya-osnovnye-terminy-i-ponyatiya-zvezdy

					<p>Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> <p>Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>		
2.7	Модуль "Спорт"	2	0	2	<p>Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>	Зачет	https://gto.ru/

Итого по разделу	58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего					
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<p>Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.</p> <p>Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности.</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/

Итого по разделу		3					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	<p>Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека.</p> <p>Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p>Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения).</p> <p>Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p>Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя.</p> <p>Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/

					Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий).		
Итого по разделу		2					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	14	0	14	Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/

	атлетика")			<p>длинные дистанции; Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают</p>		
--	------------	--	--	---	--	--

					<p>«ранги отставания» в результатах.</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой.</p> <p>Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.</p>		
2.2	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p>	15	0	15	<p>Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу.</p> <p>Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях.</p> <p>Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/

					правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.		
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<p>Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику ранее</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/

					<p>освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях.</p>		
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	<p>Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной комбинации.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов.</p> <p>Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации.</p> <p>Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/

					<p>двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно.</p> <p>Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.</p> <p>Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения.</p>		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	13	<p>Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи.</p> <p>Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки,</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/

					<p>предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах).</p> <p>Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися.</p> <p>Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	<p>Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/

					условиях игровой деятельности (обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).		
2.7	Модуль "Спорт"	1	0	1	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		61					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего					
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Обсуждают вопросы: –что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; –почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов. Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость. Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Способы	4	0	4	Знакомятся с процедурой массажа как	Устный	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/

	самостоятельной деятельности				<p>средством восстановления и оздоровления организма.</p> <p>Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа.</p> <p>Знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами.</p> <p>Выполняют мини-исследование.</p> <p>Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»).</p> <p>Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению. Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе).</p>	опрос	ect/lesson/3241/start/
Итого по разделу		4					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.1	Физкультурно-оздоровительная	1	0	1	Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/

	деятельность				<p>питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</p>		
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча).</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/

2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	0	5	<p>Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Составляют акробатическую</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

					<p>комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).</p> <p>Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении.</p> <p>Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p> <p>Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности.</p> <p>Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p> <p>Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений</p>		
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды	8	0	8	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/

	спорта")				ходами, способы перехода с одного хода на другой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Зачет	https://olympics.com/ru/news/voleibol-vid-sporta-istoriya-osnovnye-terminy-i-ponyatiya-zvezdy
2.6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/

					возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	6	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Зачет	https://gto.ru/
Итого по разделу		59					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
3	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
5	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
8	Режим дня.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Устный опрос

9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Устный опрос
10	Инструктаж по Т.Б. Приём и передача волейбольного мяча снизу.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
11	Приём и передача волейбольного мяча снизу.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
12	Приём и передача волейбольного мяча сверху.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
13	Приём и передача волейбольного мяча сверху.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
14	Прямая нижняя подача волейбольного мяча.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
15	Прямая нижняя подача волейбольного мяча.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
16	Технические действия с волейбольным мячом.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
17	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Устный опрос
18	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Устный опрос
19	Упражнения утренней зарядки.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Устный опрос
20	Физическая культура в основной школе.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Устный опрос
21	Составление дневника по физической культуре.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Устный опрос

22	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед и назад в группировке.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет
23	Кувырок назад в группировке.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
24	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
25	Опорные прыжки.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
27	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
28	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
30	Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
32	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
33	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
34	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет

36	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет
37	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
38	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Устный опрос
39	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Устный опрос
40	Инструктаж по Т.Б. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
41	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
42	Ведение баскетбольного мяча стоя на месте.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
43	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
44	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину с двух шагов в прыжке с близкого расстояния.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет
48	Бросок баскетбольного мяча в корзину с двух шагов в прыжке с близкого расстояния.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет

49	Техника выполнения штрафного броска.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
50	Технические действия с баскетбольным мячом.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
51	Техника выполнения штрафного броска.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
52	Технические действия с баскетбольным мячом.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
53	Инструктаж по Т.Б. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
55	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
56	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
57	Прямая нижняя подача мяча.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
58	Прямая нижняя подача мяча.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
59	Технические действия с волейбольным мячом.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
60	Инструктаж по Т.Б. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет

62	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
63	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
65	Техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
66	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
67	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
68	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени).	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
2	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
4	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
9	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет

	комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.					
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
11	Старты из различных положений.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
12	Эстафетный бег.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
13	Инструктаж по Т.Б. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
14	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
15	Ведение баскетбольного мяча стоя на месте.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
16	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
17	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Зачет
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Зачет
19	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Устный опрос
20	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Устный опрос
21	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Устный опрос
22	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Устный опрос

23	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед и назад в группировке.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
24	Кувырок вперед в группировке.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
25	Кувырок назад в группировке.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
28	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
29	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
30	Опорные прыжки.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
31	Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
33	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
34	Повторение техники передвижения одновременным одношажным ходом.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом».	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет

37	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
38	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
39	Режим дня.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Устный опрос
40	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Устный опрос
41	Инструктаж по Т.Б. Ведение баскетбольного мяча стоя на месте. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину с двух шагов в прыжке с близкого расстояния.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
43	Бросок баскетбольного мяча в корзину с двух шагов в прыжке с близкого расстояния.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
44	Бросок баскетбольного мяча в корзину с двух шагов в прыжке с близкого расстояния.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
45	Техника выполнения штрафного броска.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
46	Технические действия с баскетбольным мячом.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
47	Физическая подготовка человека.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Устный опрос

48	Выполнение двигательных действий.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Устный опрос
49	Основные показатели физической нагрузки.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Устный опрос
50	Составление дневника физической культуры.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Устный опрос
51	Инструктаж по Т.Б. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
55	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
58	Прямая нижняя подача мяча.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
59	Прямая нижняя подача мяча.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
60	Технические действия с волейбольным мячом.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет

61	Технические действия с волейбольным мячом.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
62	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
63	Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча в парах.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
64	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
65	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
66	Инструктаж по Т. Б. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени).	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени).	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
3	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
5	Эстафетный бег.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
7	Прыжки с разбега в длину.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
8	Прыжки с разбега в длину.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
11	ТБ на занятиях футболом. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет

12	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
13	Тактические действия при выполнении углового удара.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
15	Истоки развития олимпизма в России.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Устный опрос
16	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Устный опрос
17	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Устный опрос
18	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Устный опрос
19	Тактическая подготовка.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Устный опрос
20	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Устный опрос
21	Планирование занятий технической подготовкой.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Устный опрос
22	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Устный опрос
23	Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Устный опрос
24	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Устный опрос

25	ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатические комбинации.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
26	Акробатические комбинации.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
27	Акробатические пирамиды.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
28	Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
30	Комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
31	Комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
33	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
34	Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
35	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет

37	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
41	ТБ на занятиях баскетболом. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
42	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
43	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
44	Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
46	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
47	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет
48	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет
49	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
50	Вырывание и выбивание мяча. Перехват	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет

	мяча.					
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
53	ТБ на занятиях волейболом. Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
54	Сочетание способов перемещений.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
55	Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
58	Перевод мяча за голову.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
59	Перевод мяча за голову.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
60	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
61	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
62	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет

65	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения бега на длинные дистанции.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени).	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени).	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
4	Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
7	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
8	Основные знания физической культуры.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Устный опрос

9	Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности человека.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Устный опрос
10	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
11	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
12	Техника бросков в кольцо. Штрафной бросок.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
13	Техника бросков в кольцо. Штрафной бросок.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
14	Технические упражнения с мячом в баскетболе.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
15	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
16	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
17	Физиологические особенности.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Устный опрос
18	Двигательное умение. Двигательный навык.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Устный опрос
19	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Зачет
20	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на месте и в движении.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Зачет

21	Формирование техники выполнения акробатических элементов.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет
22	Развитие координации в акробатике.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет
23	Формирование техники выполнения опорного прыжка.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
24	Акробатические комбинации.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
25	Акробатические комбинации.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
26	Развитие гибкости в гимнастических упражнениях.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
27	Инструктаж Т.Б. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
28	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
29	Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
30	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
32	Торможение боковым скольжением.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет

	км.					
35	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	
36	Инструктаж по Т.Б. Приём и передача волейбольного мяча снизу.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
38	Передача мяча одной рукой снизу.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
39	Передача мяча одной рукой снизу.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
40	Прямой нападающий удар.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
41	Прямой нападающий удар.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
44	Тактические действия в защите.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
45	Тактические действия в нападении.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет

49	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
50	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
52	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
53	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
54	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
55	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
56	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
57	Утренняя зарядка.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Устный опрос
58	Процедуры закаливания.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Устный опрос
59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
60	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
65	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
67	Правила игры в мини-футбол.	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени).	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие и средние дистанции.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Зачет
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
4	Бег на длинные дистанции.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Зачет
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет

9	Туристские походы как форма активного отдыха.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Устный опрос
10	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Устный опрос
11	ТБ на занятиях футболом. Ведение мяча.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
12	Приемы мяча.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
13	Передачи мяча.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
14	Остановки и удары по мячу с места.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
15	Остановки и удары по мячу в движении.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
16	Восстановительный массаж.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Устный опрос
17	Банные процедуры.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Устный опрос
18	Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Устный опрос
19	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Устный опрос
20	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Устный опрос
21	ТБ на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет
22	Кувырок назад в упор.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет

23	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
28	Опорный прыжок - техника выполнения.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
29	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
30	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
31	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
32	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором».	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет

33	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
34	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
35	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет
37	ТБ на занятиях волейболом. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
38	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
39	Приёмы и передачи мяча на месте.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
40	Приёмы и передачи мяча на месте.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
41	Приёмы и передачи в движении.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
42	Приёмы и передачи мяча в движении.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
43	Нападающий удар.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
44	Нападающий удар.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
45	Блокирование.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
46	Блокирование.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет

47	Учебно- тренировочная игра	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет
48	Учебно- тренировочная игра.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет
49	ТБ на занятиях баскетболом. Ведение мяча.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
50	Ведение мяча.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
51	Передача мяча.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
52	Приемы и броски мяча на месте.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
53	Приемы и броски мяча на месте.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
54	Приемы и броски мяча в прыжке.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
55	Приемы и броски мяча после ведения.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
56	Приемы и броски мяча после ведения.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
57	Тактические действия в игре.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
58	Учебно- тренировочная игра.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
59	Учебно- тренировочная игра.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
60	Учебно- тренировочная игра.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
61	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
62	Нормы комплекса ГТО.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет

63	Развитие скоростных возможностей.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
64	Развитие физических качеств (меткости , силы).	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени).	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
66	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени).	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019,

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/?ysclid=m0fl3n3qz745196624>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенки гимнастические пролет 0,8м

Скамейки гимнастические

Маты гимнастические

Устройство для подвески

Канаты для лазания 1-6 м

Лестницы веревочные 1-6 м

Шесты для лазания

Перекладины

Канат 2,7м

Палка гимнастическая

Медицинболы

Динамометры кистевые

Рулетки (25 и 50 м)

Свистки судейские

Секундомеры

Корпусы бревна гимнастического школьного

Кронштейны для хранения гимнастических снарядов

Мостики гимнастические

Обручи гимнастические

Скакалки гимнастические атлетические

Обручи

Стол теннисный

Ракетки для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Станки стартовые школьные

Планки для прыжков в высоту

Мячи для метания в цель

Цель для метания

Мячи футбольные

Ворота для футбола

Ворота для мини – футбола 4,5

Мячи для баскетбола 5,6,

Щиты баскетбольные

Кольца баскетбольные

Мячи волейбольные

Стойки, сетка волейбольная

Лыжи
Лыжные палки
Лыжные ботинки
Фитболы