

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток 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.

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 «согнуд ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Форма реализации воспитательного потенциала

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;

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;

5 КЛАСС

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

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/

	виды спорта")				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/

	виды спорта")				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1			https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Конт роль ные рабо ты	Прак тиче ские рабо ты		
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
2	Бег 60м (У). Олимпийские игры древности.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
3	Входная контрольная работа(тестирование, практика).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Наблюдение за физическим развитием.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
6	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
7	Метание малого мяча на дальность Определение состояния организма.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
8	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
10	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол). Правила игры. Приём и передача мяча сверху Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
11	Приём и передача мяча сверху Оздоровительные мероприятия в	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/

	режиме учебной деятельности					5/conspect/168936 /
12	Приём и передача мяча снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
13	Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
14	Режим дня. Нижняя прямая подача.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
15	Упражнения на развитие координации. Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
16	Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и назад в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
18	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
19	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад из стойки на лопатках.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
20	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
21	Опорные прыжки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
23	Упражнения на гимнастической лестнице.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
24	Упражнения утренней зарядки. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье.				
26	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол). Правила игры. Ведение мяча стоя на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
27	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
28	Ведение мяча в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
29	Техника передачи мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
30	Техника ловли мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
32	Технические действия с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
35	Повороты на лыжах способом переступания.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
36	Повороты на лыжах способом переступания.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/

						esson/418 5/conspect/168936 /
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
44	Плавание (теоретический материал).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
45	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Баскетбол). Ведение мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
46	Ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
47	Техника передачи и ловли мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
48	Бросок мяча в корзину.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
49	Технические действия с мячом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
50	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол). Прием и передача мяча сверху и снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
51	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /
52	Нижняя прямая подача.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/418 5/conspect/168936 /

53	Технические действия с мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
54	Технические действия с мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
55	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом перешагивания.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
56	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
57	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Прыжок в высоту.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
58	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
59	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
60	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
61	Обводка мячом ориентиров	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
64	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
65	Тестовая работа (промежуточная аттестация).	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
66	Прыжки в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/
67	Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/5/conspect/168936/

					esson/418
68	Бег на длинные дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/418
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3	Входная контрольная работа(тестирование, практика).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
4	Составление дневника физической культуры. Спринтерский бег. Бег 60м(У),	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
5	Физическая подготовка человека. Прыжок в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
6	Основные показатели физической нагрузки. Метание малого мяча в мишень.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Гладкий равномерный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
9	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол). Правила игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
10	Возрождение Олимпийских игр. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
11	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/

13	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7157/start/280613/
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7157/start/280613/
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7157/start/280613/
16	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Учебная игра.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7157/start/280613/
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7141/start/262054/
18	Упражнения для коррекции телосложения. Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7141/start/262054/
19	Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7137/start/261377/
20	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7137/start/261377/
21	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7142/start/261990/
22	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7142/start/261990/
23	Лазание по канату в три приема	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7145/start/262482/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7145/start/262482/
25	Лазание по канату в три приема. Упражнения ритмической гимнастики.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7145/start/262482/
26	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол). Правила игры. Передвижение в стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7155/start/262383/

	баскетболиста				
27	Упражнения в ведении мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
28	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
29	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
30	Упражнения на передачу и броски мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
31	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
37	Упражнения лыжной подготовки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
41	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Волейбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/

43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7157/start/280613/
44	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7157/start/280613/
45	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7157/start/280613/
46	Учебная игра	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7157/start/280613/
47	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Баскетбол).	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7155/start/262383/
48	Упражнения в ведении мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7155/start/262383/
49	Остановка двумя шагами и прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7155/start/262383/
50	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7155/start/262383/
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7155/start/262383/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7155/start/262383/
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7148/start/262254/
54	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7148/start/262254/
55	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Футбол).	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7159/start/262551/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7159/start/262551/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://resh.edu.ru/subject/les/son/7159/start/262551/

58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
60	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
62	Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
63	Прыжок в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
64	Прыжок в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
65	Метание мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
66	Бег на средние дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
67	Тестовая работа (промежуточная аттестация).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3	Входная контрольная работа(тестирование, практика).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
4	Преодоление препятствий наступанием. Бег 60м на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
5	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
6	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
7	Планирование занятий технической подготовкой. Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой Прыжок в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
10	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Волейбол).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Истоки развития олимпизма в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Перевод мяча за голову. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Тактическая подготовка. Верхняя	1				https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	прямая подача мяча.				
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Олимпийское движение в СССР и современной России	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
19	Стойка на голове с опорой на руки	1			
20	Акробатические пирамиды	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
21	Упражнения для коррекции телосложения. Комплекс упражнений степ-аэробики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
22	Комбинация на гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
23	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
24	Лазанье по канату в два приёма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
25	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
26	Передача мяча после отскока от пола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
27	Ловля мяча после отскока от пола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
28	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
29	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

	дистанции				
33	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
41	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Волейбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Верхняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол.).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
47	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Прыжок в высоту способом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/

	«перешагивание».				
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
53	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Футбол.).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
55	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
56	Тактические действия при выполнении углового удара	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
57	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
60	Бег на короткие дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
61	Прыжки в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
62	Прыжки в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
63	Метание малого мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
64	Метание малого мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
65	Бег на длинные дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
66	Тестовая работа (промежуточная аттестация).	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные рабо ты	Прак тичес кие рабо ты		
1	Физическая культура в современном обществе. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие дистанции.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3	Входная контрольная работа(тестирование, практика).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
4	Бег 60м на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
5	Метание мяча на дальность.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
6	Прыжки в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
7	Бег на средние дистанции. Составление планов для самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
8	Бег на длинные дистанции. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
9	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
10	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
11	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
12	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
13	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
14	Тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
15	Тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
18	Акробатические комбинации Правила	1				https://resh.edu.ru/subject/

	проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения					lesson/3219/start/
19	Профилактика умственного перенапряжения. Акробатическая комбинация.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
20	Дыхательная и зрительная гимнастика Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
21	Коррекция нарушения осанки. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
24	Коррекция избыточной массы тела. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
25	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
26	Упражнения для профилактики утомления. Повороты с мячом на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
28	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
29	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
31	Адаптивная и лечебная физическая культура. Учебная игра.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
36	Торможение боковым скольжением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
37	Торможение боковым скольжением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/

38	Переход с одного лыжного хода на другой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
42	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
43	Прямой нападающий удар	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
44	Прямой нападающий удар	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
46	Тактические действия в защите	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
47	Тактические действия в нападении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
48	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
49	Упражнения для профилактики утомления. Повороты с мячом на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
51	Передача мяча одной рукой снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
52	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
53	Техника безопасности на уроках плавания. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
54	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Прыжок в высоту	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
56	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Футбол). Правила игры в мини-футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
57	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
58	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/

59	Правила игры в мини-футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
62	Спринтерский бег	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
63	Эстафетный бег.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
64	Прыжок в длину с разбега.	1			
65	Метание мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
66	Метание мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
67	Тестовая работа (промежуточная аттестация).	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Спринтерский бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
3	Входная контрольная работа(тестирование, практика).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
4	Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
5	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
6	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
7	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
8	Бег на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
10	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Волейбол).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
11	Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
12	Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
13	Приёмы и передачи в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
14	Удары	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
15	Удары.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
16	Блокировка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Занятия физической	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/

	культурой и режим питания Длинный кувырок с разбега				
18	Баньные процедуры. Кувырок назад в упор	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
19	Акробатическая комбинация.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
21	Измерение функциональных резервов организма Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
22	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
23	Восстановительный массаж Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
24	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся Упражнения черлидинга	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
25	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
26	Ведение мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
27	Передача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
28	Приемы и броски мяча на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
29	Приемы и броски мяча в прыжке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
30	Учебная игра	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
31	Учебная игра	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
36	Передвижение одновременным	1			https://resh.edu.ru/subject/

	бесшажным ходом				lesson/3206/start/
37	Передвижение одновременным бесшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
41	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание брассом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
42	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Волейбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
44	Приёмы и передачи в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
45	Приёмы и передачи в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
47	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
48	Ведение мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
49	Передача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
50	Приемы и броски мяча на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
51	Приемы и броски мяча в прыжке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
52	Учебная игра	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
53	Учебная игра	1			
54	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Прыжок в высоту.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
55	Прыжок в высоту.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
56	Здоровье и здоровый образ жизни.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
57	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Футбол).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
58	Ведение мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/

59	Приемы мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
60	Остановки и удары по мячу с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
61	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
62	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
63	Спринтерский бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
64	Метание мяча.	1				
65	Прыжок в длину с разбега.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
66	Региональный зачет по ФК(промежуточная аттестация).	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
67	Эстафетный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с контрольными нормативами.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Бег 60 м, сек.	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Прыжки в длину с места,см	165	160	150	150	145	135
Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
Подтягивание мал –из виса, дев- из виса лежа.	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	17	12	7	12	8	3
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Метание мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки	
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

Челночный бег 3x10м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Прыжки в длину с места	175	160	145	160	150	140
Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
Прыжок в высоту с разбега (см.)	110	105	95	100	95	85
Подтягивание мал –из вися, дев- из вися лежа.	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Метание мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Учащиеся			Нормативы		
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	160	145
Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
Подтягивание мал –из вися, дев- из вися лежа.	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
Метание мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы
------------------------	-----------

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Бег 2000 м, мин (юн)	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30.	13.30
Прыжки в длину с места, см	205	190	175	170	160	150
Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
Подтягивание мал –из вися, дев- из вися лежа.	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
Метание мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

9класс

Контрольные упражнения Учащиеся	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м,	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	220	205	190	175	165	155
Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
Подтягивание мал –из вися, дев- из вися лежа.	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Прыжок на скакалке, 25 сек,	58	56	54	66	64	62
Метание мяча на дальность, м.	40	35	32	35	32	30

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

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

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

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

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

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

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

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

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

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре.

Тестовая работа (промежуточная аттестация) для обучающихся 5-8-х классов.

Форма промежуточной аттестации: выполнения теоретической части (тестовая работа).

Время проведения работы: 40 мин для выполнения теоретической части.

Задания теста для 5-6 класса

Выполнил _____

1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое, зеленое;
- б) вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее, желтое;
- в) вверху-красное, синие, черное; внизу – желтое, зеленое;
- г) вверху-синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

2.Подъем «полуёлочкой» выполняется:

- а) ступающим шагом прямо на склон;
- б) ступающим шагом наискось склона;
- в) скользящим шагом прямо на склон;
- г) скользящим шагом наискось склона.

3.Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

4. Способ прыжков в длину с разбега, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

5. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

6. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

7. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перекаты;
- г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

10.Размеры поля баскетбольной площадки:

- а) 23х15м;
- б) 28х15м;
- в) 25х20м;
- г) 18х9м.

11. Выберите родину футбола:

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40-45 минут;
- г) 25-30 минут.

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

15. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) В Великобритании;
- б) в США;
- в) В Италии;
- г) во Франции

16. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

- а) на равнине и в гору;
- б) в гору и под уклон;
- в) под уклон и на равнине;
- г) с крутой горы и под уклон.

17. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

- а) не менее 10 метров;
- б) не менее 30 метров;
- в) не менее 20 метров;
- г) не менее 40 метров.

18. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

19. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»;
- б) «волна»;
- в) «флоп»;
- г) «перешагивание».

20. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;

- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

21.Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;
- г) зверёк Иззи.

22.Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.

23.На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

24.Количество замен в футболе:

- а) одна; б) четыре; в) три; г) две.

25.Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

26. Кто придумал игру волейбол? _____

27. Осанка – это _____

Критерии оценивания:

С № 1 по № 26 за каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

№ 27 участнику дается 2 балла.

Максимальный балл – 29

Отметка	Процентное выполнение программы
5	85-100%
4	70-84%
3	45-69%
2	менее 44%

Правильные ответы

1-а	7-в	13-г	19-г	25-б
2-б	8-в	14-б	20-в	26-учитель ФК Вильям Морган.
3-б	9-б	15-б	21-б	27-привычная поза человека в положении стоя, сидя, во время

				ХОДЬБЫ
4-в	10-б	16-г	22-б	
5-г	11-б	17-б	23-в	
6-а	12-б	18-б	24-в	

Демонстрационная версия КИМов по физической культуре для промежуточной итоговой аттестации для 7класса.

1. Блок - Здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

7. Осанкой называется...

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

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

2 Блок - Олимпийские знания.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

2. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

3 Блок -Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

4. Блок -Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Физическая культура – это:

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

4. Родиной баскетбола является....

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как.....

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Ключи:

1.Здоровый образ жизни.	3.Техника безопасности.
1-г	
2-а	1-б
3-в	2-б
	3-б

<p>4-г 5-г 6-в 7-а 8-г</p>	<p>4-а 5-б 6-а</p>
<p>2. Олимпийские знания.</p> <p>1-а 2-а 3-в 4-г 5-в 6-б 7-в 8-а</p>	<p>4. Общие знания по теории и методике физической культуры.</p> <p>1-в 2-а 3-гибкость 4-б 5-б 6-замена</p>

8 класс

1. Тренеров в Древней Греции называли...

- А) гимнастами;
- Б) олимпиониками;
- В) мастерами;
- Г) палестриками

2. Олимпийским девизом являются слова:

- А) «Быстрее, выше, сильнее!»
- Б) «Главное не победа, а участие!»
- В) «О, спорт, ты мир!»

3. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- Б) потереть;
- Б) наложить теплый компресс;
- В) наложить лёд.

4. Личная гигиена включает...

- А) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.
- Б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.
- В) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

5. Как называется обувь футболиста?

- А) Чешки.
- Б) Футболки.
- В) Бутсы.
- Г) Шиповки.

6. Бег на длинные дистанции – это:

- А) 400 и 800 метров;
- Б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- В) 100 и 200 метров;
- Г) 30 и 60 метров.

7. Назовите количество человек в баскетбольной команде одновременно находящихся на площадке:

- А) 10;
- Б) 5;
- В) 12;
- Г) 8.

8. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды в волейболе?

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 4.

9. Переход игроков на волейбольной площадке выполняется?

- А) по часовой стрелке;
- Б) против часовой стрелки;
- В) в любом порядке.

10. Волейбол играют на площадке размером:

- А) 24 x 12 м
- Б) 18 x 9 м
- В) 16 x 9 м

11. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

- А) До 15
- Б) До 25
- В) До 20

12. Строевые упражнения – это:

- А) попеременно двушажный ход;

- Б) низкий старт;
- В) повороты на месте, перестроения;
- Г) верхняя подача.

13. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- А) физических и психических качеств людей;
- Б) техники двигательных действий;
- В) работоспособности человека;
- Г) природных физических свойств человека.

14. Осанкой называется...

- А) Привычна поза человека в вертикальном положении.
- Б) Форма позвоночника.
- В) Отсутствие нарушений позвоночника и стоп.

15. Гиподинамия – это следствие:

- А) понижения двигательной активности человека;
- Б) повышения двигательной активности человека;
- В) нехватки витаминов в организме;
- Г) чрезмерного питания.

16. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- А) авитаминоз;
- Б) гиповитаминоз;
- В) гипervитаминоз;
- Г) бактериоз.

17. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- А) 60–90 уд. /мин.;
- Б) 90–150 уд. /мин.;
- В) 150–170 уд. /мин.;
- Г) 170–200 уд. /мин.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- А) общеразвивающими;
- Б) собственно-силовыми;
- В) скоростно-силовыми;
- Г) групповыми.

19. С низкого старта бегают:

- А) на короткие дистанции;
- Б) на средние дистанции;
- В) на длинные дистанции;
- Г) кроссы.

20. Бег на длинные дистанции развивает:

- А) гибкость;
- Б) ловкость;
- В) быстроту;
- Г) выносливость.

21. Туфли для бега называются

- А) кеды;
- Б) пуанты;
- В) шиповки.

22. В баскетболе запрещены:

- А) игра руками;
- Б) игра ногами;
- В) игра под кольцом;
- Г) броски в кольцо.

23. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся

- А) переоценивают свои возможности
- Б) следуют указаниям преподавателя
- В) владеют навыками выполнения движения

Г) не умеют владеть своими эмоциями.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...

- А) состояние окружающей среды.
- Б) деятельности учреждений здравоохранения.
- В) наследственности.
- Г) образа жизни.

25. Сколько очков в баскетболе получает команда, при атаке с дальней дистанции (6.25м и более):

- А) 2 очка;
- Б) 1 очко;
- В) 3 очка.

26. Продолжительность игры в баскетболе:

- А) 2 X 20 мин;
- Б) 4 X 10 мин;
- В) 4 X 12 мин.

27. Какие приемы мяча существуют в волейболе?

- А) сверху, снизу двумя руками;
- Б) сверху, снизу одной рукой;
- В) снизу двумя и одной руками.

28. Сколько волейболистов должно быть на площадке во время игры:

- А) 12;
- Б) 6;
- В) 8.

29. Что такое частота сердечных сокращений?

- А) пульс;
- Б) удары сердца;
- В) давление.

30. Сколько переплетенных колец на олимпийском флаге?

- А) 6;
- Б) 4;
- В) 5.

ОТВЕТЫ

1. АВ	16. А
2. А	17. А
3. В	18. В
4. А	19. А
5. В	20. Г
6. Б	21. Г
7. Б	22. Б
8. Б	23. Б
9. А	24. Г
10. Б	25. В
11. Б	26. Б
12. В	27. А
13. Г	28. А
14. А	29. А
15. А	30. В

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Региональный зачет (промежуточная аттестация) для обучающихся 9-х классов.

Инструкция к выполнению задания

Зачет по физической культуре для обучающихся 9 классов состоит из трёх частей: определение уровня физической подготовленности, практической и теоретической. Практическая и теоретическая части зачета сдаются по билетам. Каждый билет состоит из двух вопросов.

Первый вопрос — теоретический. Обучающийся должен показать знание определения понятия, составляющих содержания данного понятия, методов воспитания физических качеств, самоконтроля, самостоятельной организации физкультурной деятельности.

Второй вопрос — практический. Обучающиеся должны составить и показать комплексы упражнений, направленных на решение двигательных задач.

Третий вопрос практический. Обучающиеся должны показать сформированность двигательных умений и навыков в гимнастике.

Максимально возможное количество баллов за задание — 15.

Билет № 1

1. Физическое качество «сила».
2. Использование средств легкой атлетики для воспитания силы.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 2

1. Физическое качество «выносливость».
2. Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 3

1. Физическое качество «гибкость».
2. Использование средств общей физической подготовки для воспитания гибкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 4

1. Развитие физического качества «ловкость».
2. Использование средств игровых видов спорта для воспитания ловкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 5

1. Развитие физического качества «быстрота»
2. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 6

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: ведение, передачи, броски).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 7

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.

2. Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: передачи, подачи).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1 . 1).

Билет № 8

- 1 . Здоровый образ жизни.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (показать комплекс упражнений).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 9

1. Здоровый образ жизни.
2. Выполнение тестов на координацию (челночный бег).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 10

1. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.
2. Малые формы организации двигательной активности.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 1 1

- 1 . Основные правила оздоровительной тренировки.
2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет №12

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.
2. Комплекс упражнений для формирования осанки.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 13

1. Основные правила организации самостоятельных занятий.
2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1 .1).

Билет № 14

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.
2. Выполнение тестов на гибкость (тазобедренного, плечевого суставов).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение . 1).

Билет № 15

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.
2. Выполнение тестов на силу (подтягивание (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре (девушки), поднимание туловища за 1 минуту).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

Оценка] балл	Примерные требования к оценке знаний
Оглично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при стных ответах с аняются отдельные неточности с помощью

	дополнительных вопросов учителя
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
Неудовлетворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков

Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

Оценка\балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
Отлично/5	обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств
Хорошо/4	обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств не менее 75% от
	общего объема требований

Удовлетворительно/3	обучающийся выполняет не менее 50 ⁰ /0 от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя
Неудовлетворительно/2	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»

Приложение 1.1

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

п/п	Содержание	Баллы
	Ил. — основная стойка	
2	Шагом одной ногой, равновесие на правой (левой), руки в стороны	1
3	Крылатый впе ед в стой на лопатках де жать	1
4	Пекат впе ед в сед лом де жать	1
5	Из положения лежа на спине - «мост» де жать	1
6	Поворот направо (налево) кругом в упор присев (девушки), в о лежа юноши	0,5
7	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 ⁰	1
8	Махом одной, толчком другой, переворот боком, приставить но	1
9	Махом одной, толчком другой, переворот боком с поворотом на 90 ⁰	1
10	Приставляя но в положение «ста т пловца»	
11	Кувырок прыжком, с поворотом на 360 ⁰	2

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка — 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) — от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- выполнение в другом положении или другим способом — 0,5 баллов — «невыполнение»;

- выполнение в неопределенном положении — «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) — от балла до 0,4 баллов:

- не оттянуты носки — 0,1 - 0,2 балла;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) — 0,2 - 0,3 балла; - согнуты ноги — 0,3 - 0,4 балла.

Критерии оценивания обучающихся по третьему вопросу:

Соответствие количества баллов, набранных обучающимися при выполнении гимнастики с элементами акробатики, с оценками: 10,0 - 8,0 баллов — «отлично»/5;

7,9 - 6,9 баллов — «хорошо»/4

6,0 - 5,0 баллов — «удовлетворительно»/3;

4,9 и ниже баллов — «неудовлетворительно»/2.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>
8. <https://resh.edu.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№	Оборудование
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Козел гимнастический
3	Канат для лазанья
4	Скамейка гимнастическая
5	Малый теннисный мяч,
6	Баскетбольные мячи

7	Футбольные мячи
8	Волейбольные мячи
9	Набивные мячи 1кг, 2 кг.
10	Палка гимнастическая
11	Скакалка
12	Мат гимнастический
13	Гимнастический подкидной мостик
14	Обруч
15	Кегли
16	Планка для прыжков в высоту
15	Стойка для прыжков в высоту
16	Щит баскетбольный тренировочный
17	Сетка волейбольная
18	Аптечка
19	Лыжи, лыжные палки

