

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация муниципального образования "Муниципальный округ
Воткинский район Удмуртской Республики"
МБОУ Кельчинская ООШ

УТВЕРЖДЕНО

директор

Федорова С.Л.

Приказ № 88- од
от «31» августа 2023 г.

**Федорова
Светлана
Леонидовна**

Подписан: Федорова Светлана Леонидовна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МБОУ
Кельчинская ООШ, CN=Федорова
Светлана Леонидовна,
E=keltschool@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.01 15:18:06+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1986702)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

село Кельчино
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	1	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	8	

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	1	10	
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	62	

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	3	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	1	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	1	11	
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	59	

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	3	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	2	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	1	10	
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	60	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	8	

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	1	13	
2.9		0	0	0	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	64	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	8	

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	1	10	
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	55	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	01.09.2023	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	06.09.2023	
3	Режим дня	1	0	0	08.09.2023	
4	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0	13.09.2023	
5	Определение состояния организма	1	0	0	15.09.2023	
6	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	20.09.2023	
7	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	22.09.2023	
8	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	27.09.2023	
9	Упражнения на развитие координации	1	0	1	29.09.2023	
10	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	04.10.2023	
11	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		

					06.10.2023	
12	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	11.10.2023	
13	Опорные прыжки	1	0	1	13.10.2023	
14	Опорные прыжки	1	0	1	18.10.2023	
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	20.10.2023	
16	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	25.10.2023	
17	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	27.10.2023	
18	Бег на длинные дистанции	1	0	1	08.11.2023	
19	Бег на длинные дистанции	1	0	1	10.11.2023	
20	Бег на короткие дистанции	1	0	1	15.11.2023	
21	Бег на короткие дистанции	1	0	1	17.11.2023	
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	22.11.2023	
23	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	24.11.2023	
24	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	29.11.2023	
25	Передвижение на лыжах	1	0	1		

	попеременным двухшажным ходом				01.12.2023	
26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	06.12.2023	
27	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	08.12.2023	
28	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	13.12.2023	
29	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	15.12.2023	
30	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	20.12.2023	
31	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	22.12.2023	
32	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	27.12.2023	
33	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	29.12.2023	
34	Техника ловли мяча	1	0	1	10.01.2024	
35	Техника ловли мяча	1	0	1	12.01.2024	
36	Техника передачи мяча	1	0	1	17.01.2024	
37	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	19.01.2024	
38	Ведение мяча в движении	1	0	1	24.01.2024	
39	Бросок баскетбольного мяча в	1	0	1		

	корзину двумя руками от груди с места				26.01.2024	
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	31.01.2024	
41	Технические действия с мячом	1	0	1	02.02.2024	
42	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	07.02.2024	
43	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	09.02.2024	
44	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	14.02.2024	
45	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	16.02.2024	
46	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	21.02.2024	
47	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	28.02.2024	
48	Технические действия с мячом	1	0	1	01.03.2024	
49	Технические действия с мячом	1	0	1	06.03.2024	
50	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	13.03.2024	
51	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	15.03.2024	
52	Остановка катящегося мяча	1	0	1		

	внутренней стороной стопы				20.03.2024	
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	22.03.2024	
54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	03.04.2024	
55	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	05.04.2024	
56	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	10.04.2024	
57	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	12.04.2024	
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	17.04.2024	
59	Промежуточная контрольная работа.	1	1	0	19.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	24.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	26.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	03.05.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	04.05.2024	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	08.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	22.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	62		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	01.09.2023	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2023	
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	08.09.2023	
4	Физическая подготовка человека	1	0	0	13.09.2023	
5	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	15.09.2023	
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	20.09.2023	
7	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	22.09.2023	
8	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	27.09.2023	
9	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	29.09.2023	
10	Акробатические комбинации	1	0	1	04.10.2023	
11	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	06.10.2023	

12	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	11.10.2023	
13	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	13.10.2023	
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	18.10.2023	
15	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	20.10.2023	
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	25.10.2023	
17	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	27.10.2023	
18	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	08.11.2023	
19	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	10.11.2023	
20	Спринтерский бег	1	0	1	15.11.2023	
21	Гладкий равномерный бег	1	0	1	17.11.2023	
22	Гладкий равномерный бег	1	0	1	22.11.2023	
23	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	24.11.2023	
24	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	29.11.2023	
25	Метание малого мяча по движущейся	1	0	1		

	мишени				01.12.2023	
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	06.12.2023	
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	08.12.2023	
28	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	13.12.2023	
29	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	15.12.2023	
30	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	20.12.2023	
31	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	22.12.2023	
32	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	27.12.2023	
33	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	29.12.2023	
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	10.01.2024	
35	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	12.01.2024	
36	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	17.01.2024	
37	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	19.01.2024	
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	24.01.2024	
39	Упражнения на передачу и броски	1	0	1		

	мяча				26.01.2024	
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	31.01.2024	
41	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	02.02.2024	
42	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	07.02.2024	
43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	09.02.2024	
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	14.02.2024	
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	16.02.2024	
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	21.02.2024	
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	28.02.2024	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	01.03.2024	
49	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	06.03.2024	
50	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	13.03.2024	

51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	15.03.2024	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	20.03.2024	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	22.03.2024	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	03.04.2024	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	05.04.2024	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	10.04.2024	
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	12.04.2024	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	17.04.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	1	19.04.2024	

	1000м и 1500м					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	24.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	26.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	03.05.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	04.05.2024	
64	Промежуточная контрольная работа.	1	1	0	08.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	15.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	17.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	22.05.2024	

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	62		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	01.09.2023	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	06.09.2023	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	08.09.2023	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	13.09.2023	
5	Тактическая подготовка	1	0	1	15.09.2023	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	20.09.2023	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	22.09.2023	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	27.09.2023	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	29.09.2023	
10	Упражнения для профилактики	1	0	1		

	нарушения осанки				04.10.2023	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	06.10.2023	
12	Акробатические комбинации	1	0	1	11.10.2023	
13	Акробатические пирамиды	1	0	1	13.10.2023	
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	18.10.2023	
15	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	20.10.2023	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	25.10.2023	
17	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	27.10.2023	
18	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	08.11.2023	
19	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	10.11.2023	
20	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	15.11.2023	
21	Эстафетный бег	1	0	1	17.11.2023	
22	Эстафетный бег	1	0	1	22.11.2023	
23	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	24.11.2023	
24	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		

					29.11.2023	
25	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	01.12.2023	
26	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	06.12.2023	
27	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	08.12.2023	
28	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	13.12.2023	
29	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	15.12.2023	
30	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	20.12.2023	
31	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	22.12.2023	
32	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	27.12.2023	
33	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	29.12.2023	
34	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	10.01.2024	
35	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	12.01.2024	
36	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	17.01.2024	
37	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		

					19.01.2024	
38	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	24.01.2024	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	26.01.2024	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	31.01.2024	
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	02.02.2024	
42	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	07.02.2024	
43	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	09.02.2024	
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	14.02.2024	
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	16.02.2024	
46	Перевод мяча за голову	1	0	1	21.02.2024	
47	Перевод мяча за голову	1	0	1	28.02.2024	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	01.03.2024	
49	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	06.03.2024	
50	Средние и длинные передачи мяча по	1	0	1		

	прямой				13.03.2024	
51	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	15.03.2024	
52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	20.03.2024	
53	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	22.03.2024	
54	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	03.04.2024	
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	05.04.2024	
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	10.04.2024	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	12.04.2024	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	17.04.2024	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	19.04.2024	
60	Промежуточная контрольная работа.	1	1	0	24.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1	0	1	26.04.2024	

	и 60м					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	03.05.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	04.05.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	08.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	15.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	17.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	22.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	60		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	04.09.2023	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	05.09.2023	
3	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	11.09.2023	
4	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	12.09.2023	
5	Бег на короткие дистанции	1	0	1	18.09.2023	
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1	19.09.2023	
7	Бег на средние дистанции	1	0	1	25.09.2023	
8	Бег на средние дистанции	1	0	1	26.09.2023	
9	Бег на длинные дистанции	1	0	1	02.10.2023	
10	Бег на длинные дистанции	1	0	1	03.10.2023	
11	Акробатические комбинации	1	0	1	09.10.2023	

12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	10.10.2023	
13	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	16.10.2023	
14	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	17.10.2023	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	23.10.2023	
16	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	24.10.2023	
17	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	07.11.2023	
18	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	11.11.2023	
19	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	13.11.2023	
20	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	14.11.2023	
21	Повороты с мячом на месте	1	0	1	20.11.2023	
22	Повороты мяча на месте	1	0	1	21.11.2023	
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	27.11.2023	
24	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	28.11.2023	
25	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	04.12.2023	

26	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	05.12.2023	
27	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	11.12.2023	
28	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	12.12.2023	
29	Прямой нападающий удар	1	0	1	18.12.2023	
30	Прямой нападающий бросок	1	0	1	19.12.2023	
31	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	25.12.2023	
32	Тактические действия в защите	1	0	1	26.12.2023	
33	Тактическое действие в защите	1	0	1	09.01.2024	
34	Тактические действия в нападении	1	0	1	15.01.2024	
35	Тактические действия в нападении	1	0	1	16.01.2024	
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	22.01.2024	
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	23.01.2024	
38	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	29.01.2024	

39	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	30.01.2024	
40	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	05.02.2024	
41	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	06.02.2024	
42	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	12.02.2024	
43	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	13.02.2024	
44	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	19.02.2024	
45	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	20.02.2024	
46	Торможение боковым скольжением	1	0	1	26.02.2024	
47	Торможение боковым скольжением	1	0	1	27.02.2024	
48	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	04.03.2024	
49	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	05.03.2024	
50	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	11.03.2024	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	1	12.03.2024	

	лыжах 2 км или 3 км					
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	18.03.2024	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	19.03.2024	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	01.04.2024	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	02.04.2024	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	08.04.2024	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	09.04.2024	
58	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	15.04.2024	

59	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	16.04.2024	
60	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	22.04.2024	
61	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	23.04.2024	
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	27.04.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	06.05.2024	
64	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1	0	07.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	13.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	14.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	20.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	21.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	1	64		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	04.09.2023	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0	05.09.2023	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	11.09.2023	
4	Восстановительный массаж	1	0	0	12.09.2023	
5	Банные процедуры	1	0	0	18.09.2023	
6	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	19.09.2023	
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	25.09.2023	
8	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	26.09.2023	
9	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	02.10.2023	
10	Бег на короткие дистанции	1	0	1	03.10.2023	
11	Бег на короткие дистанции	1	0	1		

					09.10.2023	
12	Бег на длинные дистанции	1	0	1	10.10.2023	
13	Бег на длинные дистанции	1	0	1	16.10.2023	
14	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	17.10.2023	
15	Кувырок назад в упор	1	0	1	23.10.2023	
16	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	24.10.2023	
17	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	07.11.2023	
18	Упражнения черлидинга	1	0	1	11.11.2023	
19	Упражнения черлидинга	1	0	1	13.11.2023	
20	Плавание брассом	1	0	0	14.11.2023	
21	Повороты при плавании брассом	1	0	0	20.11.2023	
22	Ведение мяча	1	0	1	21.11.2023	
23	Ведение мяча	1	0	1	27.11.2023	
24	Передача мяча	1	0	1	28.11.2023	
25	Передача мяча	1	0	1		

					04.12.2023	
26	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	05.12.2023	
27	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	11.12.2023	
28	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	12.12.2023	
29	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	18.12.2023	
30	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	19.12.2023	
31	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	25.12.2023	
32	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	26.12.2023	
33	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	09.01.2024	
34	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	15.01.2024	
35	Удары	1	0	1	16.01.2024	
36	Блокировка	1	0	1	22.01.2024	
37	Ведение мяча	1	0	1	23.01.2024	
38	Ведение мяча	1	0	1	29.01.2024	
39	Приемы мяча	1	0	1		

					30.01.2024	
40	Передачи мяча	1	0	1	05.02.2024	
41	Передачи мяча	1	0	1	06.02.2024	
42	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	12.02.2024	
43	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	13.02.2024	
44	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	19.02.2024	
45	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	20.02.2024	
46	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	26.02.2024	
47	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	27.02.2024	
48	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	04.03.2024	
49	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	05.03.2024	
50	Способ перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	11.03.2024	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	12.03.2024	
52	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	18.03.2024	

53	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	19.03.2024	
54	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	01.04.2024	
55	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	02.04.2024	
56	Прыжки в высоту	1	0	1	08.04.2024	
57	Прыжки в высоту	1	0	1	09.04.2024	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	15.04.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	16.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	22.04.2024	
61	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0	23.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	27.04.2024	
63	Правила и техника выполнения	1	0	1		

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				06.05.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	07.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	13.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	14.05.2024	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	20.05.2024	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	21.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	55		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Контрольно-измерительные материалы по физкультуре

для 5-8 классов

Теоретическая часть итоговой работы по физической культуре для каждого класса составлена в форме тестов, которые позволяют проверить знания обучающихся по пройденным разделам программы. Задания представлены в закрытой форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 5-х классов

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

- а) развитие физических качеств человека,
- б) сохранение и укрепление здоровья,
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

2. Что называется осанкой человека

- а) привычное положение тела в пространстве,
- б) правильное положение тела в пространстве,
- в) положение тела при движении.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является

- а) слабая мускулатура тела,
- б) высокий рост,
- в) неправильное питание

4. Цель утренней гимнастики

- а) поднять настроение,
- б) развивать силу воли,
- в) ускорить полное пробуждение организма

5. Личная гигиена включает в себя

- а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

б) уход за телом и полостью рта;

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Соблюдать режим дня необходимо, так как он

а) организует рациональный режим питания,

б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность;

в) освобождает время на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Основные показатели физического развития

а) физическая подготовленность,

б) рост, масса тела, окружность грудной клетки;

в) состояние осанки.

8. Упражнения утренней гимнастики направлены на

а) на работу всех групп мышц,

б) на работу мышц рук и плечевого пояса,

в) на работу мышц ног и туловища.

9. Какие упражнения развивают силу

а) занятия с гантелями,

б) игра в шахматы,

в) прыжки.

10. Пионербол – подводящая игра

а) к баскетболу,

б) к волейболу,

в) к футболу.

11. Один из способов прыжков в высоту называется

а) переступание,

б) перешагивание,

в) перемахивание.

12. Гибкость – это способность человека

а) хорошо растягиваться,

б) выполнять двигательные действия с большей амплитудой,

в) быстро реагировать при двигательном действии.

13. Количество игроков в волейболе, находящихся на площадке со стороны каждой команды

а) 4 человека,

б) 6 человек,

в) 8 человек.

14. Девиз Олимпийских игр

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Спорт! Спорт! Спорт!»;

в) «О спорт! Ты - мир!»

15. «Олимпиониками» в Древней Греции называли

а) жителей Олимпии,

б) участников Олимпийских игр,

в) победителей Олимпийских игр.

16) Инициатива возрождения Олимпийских игр древности принадлежит

а) Пьеру де Кубертену,

б) Хуан Антонио Самаранчу,

в) Алексею Бутовскому.

17. Как награждали победителей Олимпийских игр древности

а) им вручали оливковую ветвь или лавровый венок,

б) медаль,

в) денежное вознаграждение.

18. Остановка в походе называется

- а) стоянка,
- б) ночлег,
- в) привал.

19. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой

- а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке,
- б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелки,
- в) проводить одновременно игры и метание.

20. Первая помощь при ссадинах

- а) промыть 3% перекисью водорода,
- б) промыть спиртом,
- в) промыть раствором йода.

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-А, 3А, 4-В, 5-А, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-А, 10- Б, 11- Б, 12 –Б, 13-Б, 14-А, 15-В, 16-А, 17-А, 18-В, 19-Б, 20-А

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 6-х классов

1. Средства физической культуры

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б) туризм, рыбалка, охота;
- в) санатории, курорты.

2. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) укрепление здоровья.

3. Закаливающие процедуры следует начинать

- а) с обливания холодной водой;
- б) контрастный душ;
- в) душ, имеющий температуру тела.

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

5. Осанкой называется

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее настроение и самочувствие;
- б) правильное положение тела в пространстве;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Главной причиной нарушения осанки является

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;

в) ношение портфеля, сумки на одном плече.

7. Личная гигиена включает в себя

а) уход за полостью рта, закаливание организма;

б) организация рационального суточного режима: уход за телом, и полостью рта, одежды, обуви;

в) выполнение утренней гимнастики

8. Сила – это способность человека

а) к преодолению сопротивления;

б) выполнять сложно-координационные движения;

в) к быстрым движениям.

9. Несуществующий способ подъема на лыжах в гору

а) «елочкой»;

б) «лесенкой»;

в) «серпантином»

10. До скольких очков идет партия в волейболе

а) до 25;

б) до 15;

в) 21.

11. С низкого старта бегают

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции.

12. Бег на длинные дистанции развивает

а) гибкость;

б) быстроту;

в) выносливость.

13. С какого места начинается игра в баскетбол

- а) с середины зала;
- б) из-за лицевой линии;
- в) из-за боковой границы площадки

14. Сколько игроков в команде на площадке для игры в баскетбол

- а) 6;
- б) 5;
- в) 4.

15. Туфли для бега называются

- а) кеды;
- б) чешки;
- в) шиповки.

16. Термин «олимпиада» означает

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) синоним Олимпийских игр;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

17. Символ Олимпийских игр

- а) олимпийская клятва спортсменов и судей;
- б) девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- в) пять переплетенных колец.

18. Кто основатель современных Олимпийских игр

- а) Авиценна;
- б) Геракл;
- в) Пьер де Кубертен.

19. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь

- а) быть красивой и модной;
- б) зависит от погодных условий;

в) быть удобной, легкой

20. При ушибе необходимо

а) согреть больное место;

б) охладить больное место;

в) сделать массаж больного места.

Ключи ответов на тестовые задания

1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-В, 10- А, 11- А, 12 –В, 13-А, 14-Б, 15-В, 16-А, 17-В, 18-В, 19-В, 20-Б

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 7-х классов

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

- а) на развитие физических качеств;
- б) сохранение и улучшение здоровья;
- в) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на выносливость

3. Сутулость – это

- а) нарушение осанки;
- б) болезнь ног;
- в) расстройство желудка

4. Физкультминутка – это

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками

5. Какие команды даются для бега с низкого старта

- а) «Становись!» и «Марш!»;
- б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) «На старт!» и «Марш!».

6. Бег по пересеченной местности называется

- а) марш-бросок;
- б) стипль-чез;
- в) кросс.

7. В баскетболе запрещено

- а) игра руками,
- б) игра ногами,
- в) игра под кольцом

8. «Фальстарт» - это

- а) быстрый старт;
- б) падение на старте;
- в) преждевременный старт

9. Размеры волейбольной площадки составляют

- а) 6х9 м,
- б) 9х12 м,
- в) 9х18 м.

10. В волейболе очко засчитывается, если

- а) мяч задел сетку;
- б) игроки команды сделали 3 передачи;
- в) мяч упал на линию на площадке соперника.

11. Палки в лыжных гонках необходимы для

- а) отталкивания;
- б) прыжков;
- в) размахивания.

12. Гимнастика развивает

- а) скорость,
- б) силу,
- в) выносливость

13. Торможение на лыжах называется

- а) «бороной»,

б) «елочкой»,

в) «плугом».

14. Для воспитания быстроты используют

а) подвижные и спортивные игры,

б) упражнения, выполняемые в высоком темпе;

в) силовые упражнения

15. В каком городе зародились Олимпийские игры

а) Рим,

б) Спарта,

в) Афины.

16. Олимпийское движение возглавляет

а) Всемирный олимпийский комитет,

б) Международная олимпийская академия,

в) Международный олимпийский комитет.

17. К участию в древних Олимпийских играх не допускались

а) рабы, иностранцы, женщины;

б) рабы, женщины;

в) женщины, иностранцы.

18. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной

а) одной стадии;

б) двойной длине стадиона;

в) 200м

19. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений без присутствия врача;

в) выполнение упражнения без присутствия товарища

20. Первая помощь при растяжении

а) наложить шину;

б) приложить холод и наложить давящую повязку;

в) согреть и наложить давящую повязку

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-Б, 3-А, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-Б, 8-В, 9-В, 10- В, 11- А, 12 –Б, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А, 18-А, 19-А, 20-Б

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 8-х классов

1. Физическая культура – это

- а) выполнение физических упражнений;
- б) знания о здоровье человека;
- в) часть общей культуры

2. Что понимается под физическими упражнениями

- а) специальные двигательные действия;
- б) закаливание;
- в) сон, личная гигиена;

3. Для развития силы применяют упражнения, направленные на

- а) расслабление мышц;
- б) задержку дыхания;
- в) напряжение мышц.

4. Сколиоз –это

- а) правильная осанка;
- б) искривление позвоночника;
- в) дефекты в походке.

5. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, касаться её

- а) Затылком, ягодицами, пятками;
- б) Лопатками, ягодицами, пятками;
- в) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

6. Физическое развитие характеризуют

- а) рост, вес, жизненная емкость легких;
- б) быстрота, сила, выносливость;
- и) частота сердечных сокращений, артериальное давление.

7. К показателям физической подготовленности относятся

- а) вес, рост, окружность грудной клетки;
- б) сила, выносливость, скорость;
- в) артериальное давление, частота сердечных сокращений

8. Что такое «фол» в баскетболе

- а) удаление,
- б) персональное замечание,
- в) ввод мяча из-за боковой линии.

9. Сколько очков дается в баскетболе за заброшенный штрафной бросок

- а) 1,
- б) 2,
- в) 3.

10. В каком виде спорта «прыжок с мячом» является нарушением

- а) в футболе,
- б) в волейболе,
- в) в баскетболе

11. Основным способом передвижения на лыжах является

- а) бесшажный ход,
- б) попеременный двухшажный ход,
- в) одновременно-попеременный ход

12. Для воспитания гибкости используют

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- б) пружинящие движения;
- в) движения рывкового характера

13. Какое тестовое упражнение определяет гибкость

- а) челночный бег;

б) подтягивание на перекладине;

в) наклон вперед

14. Какое тестовое упражнение определяет выносливость

а) челночный бег 3х10м;

б) бег на 1000м;

в) подтягивание на перекладине

15. Выносливость – это способность человека

а) к преодолению сопротивления;

б) выполнять движения с большой амплитудой;

в) выдерживать длительные нагрузки

16. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве

а) 1976;

б) 1912;

в) 1980.

17. Какого цвета полотнище олимпийского флага

а) белое,

б) голубое,

в) желтое.

18. Олимпийское движение возглавляет

а) Всемирный олимпийский комитет;

б) Международная олимпийская академия;

в) Международный олимпийский комитет.

19. Правила безопасности в гимнастике при выполнении учеником опорного прыжка

а) выполнять прыжок без опоры руками о снаряд;

б) надо правильно укладывать гимнастические маты на месте приземления;

в) гимнастический мостик должен стоять не ближе, чем в 3-4 м от снаряда.

20. Первая помощь при обморожении

а) растереть обмороженное место снегом;

б) смазать мазью;

в) растереть рукой

. Ключи ответов на тестовые задания

1-в, 2-а, 3-в, 4-б, 5-в, 6-а, 7-б, 8-б, 9-а, 10- в, 11- б, 12- а, 13-в, 14-б, 15-в, 16-в, 17-а, 18-б, 19-б, 20-в

Критерии оценивания

За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – оценка «отлично»;

79-60 % набранных баллов – оценка «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – оценка «удовлетворительно»;

39% и ниже - оценка «неудовлетворительно».

Требования нормативов учащиеся выполняют в конце учебного года.

1. Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель (преподаватель) физической культуры (далее – учитель). Результаты заносятся в ведомость словом «сдано».

1. Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Подтягивание на перекладине(юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 60 секунд.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

2.3. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.4. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

2.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

3. Теоретическая подготовка. Ответ на тесты, время выполнения 15 минут.

13 правильных ответов – 5 (отл)

11 правильных ответов-4(хор)

8 правильных ответов-3(удов)

Подтягивание на перекладине(юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

класс	Юноши (подтягивание)			Девушки (отжимание)		
оценка	5	4	3	5	4	3
5	6	4	2	14	8	7
6	7	5	3	14	8	7
7	8	6	4	16	10	8
8	9	7	5	16	10	8

Прыжок в длину с места

класс	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
5	175	160	150	165	145	135
6	175	160	150	165	145	135
7	190	175	165	175	155	145
8	190	175	165	175	155	145

Наклон вперед из положения стоя

класс	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
5	5	3	0	6	4	2
6	5	3	0	6	4	2
7	7	5	2	8	6	4
8	7	5	2	8	6	4

за курс 5-6 класса
обучающегося _____ класса

Ф.И.О.

Задания теста

Ответы обучающегося

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

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, 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, перевороты; г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

а) джинсы; б) спортивную форму;

в) сапоги; г) халат.

10. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

а) играть без судьи; б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения; г) быть в школьной форме.

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 (физкультурные паузы 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 на площадке:

- 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

Ключ к тестам

теоретическим задания по ФК для учащихся 5-6 классов

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

за курс 7-8 класса

обучающегося _____ класса

Ф.И.О.

Задания теста

Ответы обучающегося

1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?

- а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.;
в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность; б) в период проведения игр прекращались войны; в) игры отличались миролюбивым характером.

3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл

- а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

- а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.

5.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

- а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье.

6.Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.

- а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин.

7.Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.

- а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

8.Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

9.Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?

- а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

10.В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?

- а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

11.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

- а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

12.Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

13. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

а) высокий рост;

б) нарушение изгибов позвоночника;

в) слабую мускулатуру.

14. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

15. Основными источниками энергии являются...

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры.

Ключ к тестам

теоретическим заданиям Олимпиады по ФК для учащихся 7-9 классов

1-б,

2-б,

3-в,

4-г,

5-б,

6-б,

7-а,

8-в,

9-в,

10-в,

11-б,

12-в,

13-в,

14-а,

15-б,