

Приложение 2
к ООП ООО МАОУ ПГО
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»
Утверждено приказом директора
от 31.08.2023 г. № 36

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2068479)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов
(предметная область: Физическая культура и Основы безопасности
жизнедеятельности)

2023 г.

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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

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».

«Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

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».

«Русская лапта»: Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),

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

Развитие выносливости. Упражнения с 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной

скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

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).

«русская лапта»: выполнять удары битой по мячу.

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;

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).

«русская лапта»: выполнять удары битой по мячу.

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;

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);

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Спортивные игры. "Русская лапта" (модуль "Спорт")	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	14	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

Итого по разделу	65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

6 КЛАСС					
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru

	"Спортивные игры")				
2.7	Спортивные игры. "Русская лапта" (модуль "Спорт")	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	0	15	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС					
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	16	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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		www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8	0		www.edu.ru www.school.edu.ru

	атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0		www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	0		https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	16	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе. Олимпийские игры древности.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Техника безопасности на уроках. Бег на короткие дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.и 60 м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
4	Бег на средние дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
7	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Прыжки на скакалке	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
12	Техника безопасности на уроках. Стойка и передвижения игрока.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Техника ловли и передачи мяча	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Ведение мяча в движении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Ведение мяча в движении с обводкой игрока. Остановки. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Передачи в парах на месте тремя способами. Игра на передачи	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Технические действия с мячом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Наблюдения за физическим развитием. Режим дня. Организация и проведение самостоятельных занятий. Упражнения утренней зарядки.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Правила техники безопасности на уроках. Строевая подготовка.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости и развитие координации	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
25	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Стойка на лопатках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Опорные прыжки. Лазание по канату	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Опорные прыжки. Лазание по канату	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Упражнения на гимнастической лестнице (лазанье и перелезание). Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Техника безопасности на уроках. Повторение техники работы рук и ног при попеременном двушажном ходе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Прохождение трассы изученными способами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Развитие выносливости до 2 км.на учебном круге.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Бег на лыжах с применением разученных ходов. Развитие выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Преодоление небольших препятствий	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	при спуске с пологого склона				
43	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями в подъемы и отдыхом на спуске.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
47	Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Техника безопасности на уроках. Приём и передача мяча снизу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Прямая нижняя подача мяча. Технические действия с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Техника безопасности на уроках. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
56	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Правила и техника выполнения	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. и 60 м. Эстафеты				ГТО (gto.ru)
59	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Техника безопасности на уроках. Русская лапта. Знакомство с правилами игры в русскую лапту. Ловля и передача мяча с близкого расстояния	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
63	Русская лапта. Ловля и передача катящегося мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
64	Русская лапта. Изучение техники удара битой по мячу. Удары битой снизу, сбоку, сверху	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
65	Техника безопасности на уроках. Ведение футбольного мяча «по прямой». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Ведение футбольного мяча «по кругу». Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Ведение футбольного мяча «змейкой». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Обводка мячом ориентиров. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Спринтерский бег. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
4	Гладкий равномерный бег. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
8	Прыжки и многоскоки. Техника прыжка в длину.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	перекладине – мальчики и низкой из виса лежа - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
11	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Техника безопасности на уроках. Стойка и передвижения игрока. Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Ведение мяча в движении с обводкой игрока. Остановки. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Передача мяча. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

21	Правила техники безопасности на уроках. Строевая подготовка.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Упражнения для коррекции телосложения и для профилактики нарушений осанки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
25	Акробатические комбинации	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Акробатические комбинации	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Развитие силовых качеств. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Опорные прыжки через гимнастического козла. Лазание по канату в три приема	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Правила техники безопасности на	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом				
34	Работа рук одновременным бесшажным и одношажным ходом на учебной лыжне.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Одновременный бесшажный ход. Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Чередование различных лыжных ходов по учебной дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Повторение работы рук, ног при попеременном двухшажного ходе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Бег на лыжах с применением разученных ходов. Развитие выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Спуск на лыжах с пологого склона в основной стойке. Подъём в горку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями в подъемы и отдыхом на спуске.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Передвижения по учебной дистанции до 3 км	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
46	Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Техника безопасности на уроках. Постановка рук на мяче, стойка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	волейболиста. Передача над собой				
48	Приём и Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Передача мяча над собой, прием мяча сверху двумя руками. Передача мяча в парах. Игра	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Передачи мяча в паре с перемещением. Нижняя прямая подача.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Прием и передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. Игра	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Техника безопасности на уроках. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
55	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
57	Спринтерский бег. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Техника безопасности на уроках. Русская лапта. Ловля и передача мяча с близкого, среднего расстояния.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
63	Совершенствование разных способов ловли мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
64	Удары битой снизу, сбоку, сверху. Игра в русскую лапту.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
65	Инструктаж по Т.Б. при работе с футбольным мячом. Спортивная игра в футбол. Ведение мяча по прямой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Ведение мяча по прямой с ударом по воротам.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Выброс мяча из-за боковой. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Ведение мяча с обводкой фишек. Пас на месте с остановкой мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России. 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. Выдающиеся советские и российские олимпийцы	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег. Развитие быстроты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
4	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
8	Скоростно-силовые упражнения.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

11	Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Основные приёмы игры. Ведение мяча. Остановки. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и двумя рукам от груди после ведения.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Передача мяча. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Передачи мяча разными способами в тройках через центр с продвижением вперед	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Тактика игры: взаимодействие двух игроков, перехват мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Защита при игре 1х1.Правило зоны в баскетболе. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой				
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки и упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Правила техники безопасности на уроках. Строевая подготовка.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Лазанье по канату в два приёма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
25	Акробатические комбинации	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Акробатические пирамиды	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
29	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	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	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
31	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лазанье по канату в два приёма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
33	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Инструктаж Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Организующие команды	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

35	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Техника одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Передвижение с чередованием ходов; переход с одного способа на другой. Спуски в основной и низкой стойке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Развитие выносливости 2,5 км. на учебном круге, с ускорениями в отд. участках.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
46	Передвижения на лыжах Эстафеты	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол. Постановка рук на мяч.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Перемещения в стойке Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

51	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Перевод мяча за голову	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Инструктаж по Т.Б. Эстафетный бег	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
57	Прыжки с разбега в высоту	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Инструктаж по Т.Б. при работе с футбольным мячом. Спортивная игра в футбол. Ведение мяча по прямой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

67	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культур	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Инструктаж по т/б. Бег на короткие дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
4	Бег с ускорением до100 м. Спецбеговые упражнения.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Бег по дистанции 300м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Бег на длинные дистанции. Метание мяча на дальность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
12	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика				
13	Инструктаж по т/б. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Передача мяча одной рукой снизу. Повороты с мячом на месте	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Передачи мяча разными способами в тройках через центр с продвижением вперед	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Тактика игры: взаимодействие трех игроков, перехват мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Игра 3х3 по упрощенным правилам.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Инструктаж по технике безопасности. Строй, основные понятия.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Рапорт. Строевые упражнения: перестроения на месте и в движении.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
25	Акробатические комбинации. Комплекс УГГ 16 счетов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

26	Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии. Лазание по канату в два приема.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.- девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Гимнастическая комбинация на перекладине. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
31	Полоса препятствий	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Инструктаж Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Организующие команды. Подборка одежды и обуви. Подборка инвентаря.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Техника работы рук при попеременном ходе, Отталкивание и подседание при попеременном ходе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Развитие выносливости.				
38	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Передвижение с чередованием ходов; переход с одного способа на другой. Спуски в основной и низкой стойке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Торможение боковым скольжением	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Развитие выносливости 3 км. на учебном круге, с ускорениями в отд. участках.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
47	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения волейболиста.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Передача двумя руками сверху над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Передачи в парах, с перемещением. Верхняя подача.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Прямой нападающий удар	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

53	Тактические действия в защите и нападении. Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника челночного бега..	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с постепенным увеличением высоты планки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
61	Кроссовая подготовка. ОФП.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Инструктаж по Т.Б. при работе с футбольным мячом. Ведение мяча по прямой. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Остановка мяча внутренней стороной	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	стопы				
66	Ведение, удары по катящемуся мячу. Игра по правилам.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Прием мяча с лету, удары по воротам после паса.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Ведение с обводкой фишек. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Техника безопасности на уроках. Бег на короткие дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
4	Эстафетный бег. Метания спортивного снаряда.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
7	Бег до 8 мин. Бег по дистанции 300 м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Бег на длинные дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	длину с места толчком двумя ногами				
13	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча. Передача мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Правила техники безопасности на уроках. Строевая подготовка.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
25	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
27	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

28	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
32	Упражнения черлидинга	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Восстановительный массаж. Банные процедуры.Измерение функциональных резервов организма.Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Повороты на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Одновременный бесшажный ход.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Попеременные и одновременные ходы. Переменная тренировка на развитие выносливости	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Способы перехода с одного лыжного	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	хода на другой				
42	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Применение спусков и подъемов с учетом рельефа местности при прохождении дистанции до 3-4 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Спуски с торможение в заданном коридоре.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
48	Техника безопасности на уроках по спортивным играм волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Нижняя, верхняя прямая подачи мяча. Приём мяча с подачи.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Техническая подготовка в игровых действиях. Удары. Блокировка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Правила и техника	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
56	Прыжки в высоту	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
58	Бег на короткие дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
60	Бег на длинные дистанции	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
62	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
64	Правила техники безопасности на уроках. Ведение мяча	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Остановки мяча в движении. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

Критерии оценивания предметных результатов

Критерии оценивания успеваемости

по базовым составляющим физической подготовки учащихся

I. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Критерии оценки за опрос, проверочные беседы:

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Критерии оценки двигательных умений и навыков

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

<p>понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>		<p>выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	
--	--	---	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
<p>Учащийся умеет: Самостоятельно о организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности оценивает итоги</p>	<p>Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно , лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог</p>	<p>Более половины видов самостоятельно й деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно о ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

<u>Отметка 5</u>	<u>Отметка 4</u>	<u>Отметка 3</u>	<u>Отметка 2</u>
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню</p>	<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Учащийся не Выполняет государственный</p>

<p>подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>низкому уровню подготовленности и незначительном у приросту</p>	<p>стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	--	--

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической

подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобожденные от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры:

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными

условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с

погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел

доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, годовой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбол)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 1-11 класс – М.: Просвещение, 2014г.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-9 класс –М.: "Просвещение", 2014 г.
3. Бойко А.Ф. А вы любите бег? М: Физкультура и спорт,2011
4. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 2015
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 2019
6. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 2019
7. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 2016

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007 – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2015 –
3. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2012 - 368 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2014 - 464 с.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2013
6. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2013 - 256 с.
7. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.:Олимпия Пресс, 2016
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2012 – 447с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru

<https://www.gto.ru/norms> ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022170

Владелец Высоцкая Людмила Витальевна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024