

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ТЕПЛИЧНЫЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

---

РАССМОТРЕНА  
методической секцией учителей  
начальных классов  
Руководитель ШМО  
Протокол от 31.08.2023г.  
№ 1

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАОУ «СОШ п. Тепличный»  
Протокол от 31.08.2023г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МАОУ «СОШ п. Тепличный»  
от 31.08.2023г. №91

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**(ID 2117128)**  
**для основного общего образования 5-9 классы**

Количество часов:

5 класс – 68 ч (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

6-8 класс- по 68 ч (2 ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе)

9 класс - по 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

Срок освоения программы: 5 лет

Программа разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 15 сентября 2022 г. № 6/22)

п. Тепличный  
2023

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов МАОУ «СОШ п. Тепличный» разработана на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее— ФГОС ООО), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, в соответствии с Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), авторской программы Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2017г. в соответствии с требованиями ФГОС ООО, основной образовательной программы школы и базисного учебного плана, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания. Также Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года направленной на реализацию Указов Президента Российской Федерации, Федеральных законов Российской Федерации, в том числе Федерального закона от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также постановлений Правительства Российской Федерации, иных нормативных правовых актов Российской Федерации.

Курс реализуется в рамках УМК Физическая культура. Матвеев А.П. (5-9 кл.) (Школа России).

Курс реализуется в рамках УМК Физическая культура. Матвеев А.П. (5-9) (Школа России).

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

### **1.2.Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей

физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор-мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного

возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Авторской программой предусмотрено изучение предмета «Физической культуры» на этапе основного общего образования в объеме 340 ч, из них в 5 классе-68 ч., в 7 классе-68ч., в 8 классе-68ч., в 9 классе-66ч. Изменений в авторскую программу не внесено.

Срок реализации программы 5 лет.

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

1. Физическая культура, 5-9 классы /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021;
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017г.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 5-9 классы /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021;
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017г.
3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 5-9 классы.

## **IV. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. <https://resh.edu>.
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. <https://infourok.ru/>
9. <https://www.prodlenka.org/>
10. <https://www.gto.ru/norms>

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивная площадка

## **VI. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи: баскетбольные; волейбольные; футбольные  
Гимнастическая стенка, гимнастические маты; гимнастические палки; гимнастическая скамейка; скакалки; турник навесной, гимнастический козёл, гимнастическая стойка.  
Секундомер. Набивной мяч весом 150г. Бадминтон., теннисные мячики.

## VII. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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».

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## 6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений

шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

**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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину;  
Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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



**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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.

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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с места.

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 старшеклассников

**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 гимнастическом бревне, с включением полушпагата,

стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки с места в длину. 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.

## **VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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**

### *Универсальные познавательные 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.

*Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

*Универсальные учебные регулятивные 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**

### **5 КЛАСС**

*К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:*

- ✓ выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- ✓ составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- ✓ осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- ✓ выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- ✓ выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- ✓ выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- ✓ передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- ✓ выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- ✓ демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- ✓ передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- ✓ 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);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 КЛАСС**

### ***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 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- ✓ 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);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 КЛАСС**

### ***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 школьников, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- ✓ 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);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 КЛАСС**

### ***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 (девочки);
- ✓ выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление



естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- ✓ выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- ✓ выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- ✓ 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);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 КЛАСС**

***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 учащихся общеобразовательной школы;
- ✓ 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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

- ✓ составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- ✓ составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- ✓ совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- ✓ выполнять повороты кувалдой, маятником;
- ✓ выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- ✓ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## IX. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания о физической культуре	0,1	0	0,1		Знакомятся с понятием «значения физической культуры», объяснение правил техники безопасности, правила поведения, обсуждают основное понятие «что такое физическая культура», исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;Современные олимпийские игры	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,1</b>							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества) осмысливают физическую; знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,5</b>							

**Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,1	0	0,1		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>	Формирование умения и желания оказывать помощь. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0,1	0	0,1		составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a>	Формирование умения и желания оказывать помощь
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0,1	0	0,1		отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>	Значение укрепления своего здоровья. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни.
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	9	0	9		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.4	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	10,1		10.1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; подготавливаются к различным дистанциям для сдачи нормативов	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	формирование доброжелательного отношения друг к другу

3.6	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>	13	0	13		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; стойки, подъемы, спуски	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/star/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/star/262762/</a>	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.7	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии лыжная подготовка	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.8	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b>	6	0	6		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/star/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/star/261477/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.9	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии лыжной подготовки	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

3.10	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i>	8	0	8		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; изучение приемов мяча, подачи мяча, передачи мяча, а также тактика игры во всех зонах	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.11	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии волейбол	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.12	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i>	7	0	7		рассматривают, обсуждают и анализируют технику ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения; изучают тактику игры, и виды различных приемов мяча.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/5/">https://resh.edu.ru/class/5/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.13	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии футбола	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.14	<b>Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 5 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
<b>Итого по разделу</b>		<b>60</b>							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всесторонне развитию личности, воспитание патриотизма.
Итого по разделу		8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61					

## X. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания о физической культуре	0,1	0	0,1		Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		0,1							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									

2.1.	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	0,5	0	0,5	<p>знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества) осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)	
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,5</b>							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Физическое совершенствование</b>	0,3	0	0,3	<p>определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>	Формирование умения и желания оказывать помощь. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью	
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	10	0	10	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и составляют акробатическую комбинацию освоенных упражнений и разучивают её; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений; разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими; закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни	



3.4	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	18,1	0	18,1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; подготавливаются к различным дистанциям для сдачи нормативов; повторяют и закрепляют технику метания малого мяча весом 150 г.; повторяют и закрепляют технику выполнения прыжка в длину с места; повторяют и закрепляют силовые упражнения, гибкость, координационные, упражнения на выносливость и скорость.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/6/">https://resh.edu.ru/lass/6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a>	формирование доброжелательного отношения друг к другу
3.6	Модуль «Зимние виды спорта».	6	0	6		повторяют и закрепляют, а также обсуждают технические ошибки ранее разученных способов передвижения на лыжах; стойки, подъемы, спуски.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.7	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1	1	0		Выявление знаний о лыжной подготовке	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	7	0	7		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; анализируют выполнение технических действий без мяча, и с мячом; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); повторяют правила и играют с использованием разученных технических действий.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/6/">https://resh.edu.ru/lass/6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

3.10	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по баскетболу.	1	1	0		Выявление знаний о баскетболе.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	10	0	11		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; изучение приемов мяча, подачи мяча, передачи мяча, а также тактика игры во всех зонах	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.12	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по волейболу.	1	1	0		Выявление знаний о волейболе	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.13	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	8	0	8		рассматривают, обсуждают и анализируют технику ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения; изучают тактику игры, и виды различных приемов мяча.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/6/">https://resh.edu.ru/class/6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.14	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе	1	1	0		Выявление знаний о понятии футбола	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом

3.15	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 6 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Итого по разделу		60							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всесторонне развитию личность, воспитание патриотизма.
Итого по разделу		8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61					

## XI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Наименование	Количество часов	Дата	Виды деятельности	Виды,	Электронные	Основные направления
---	--------------	------------------	------	-------------------	-------	-------------	----------------------

п/п	разделов и тем программы	всего	контрольные работы	практические работы	изучения		формы контроля	(цифровые) образовательные ресурсы	воспитательной деятельности
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания о физической культуре	0,1	0	0,1		Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/7/">https://resh.edu.ru/class/7/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,1</b>							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	0,5	0	0,5		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям; осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/7/">https://resh.edu.ru/class/7/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,5</b>							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									

3.1.	<b>Физическое совершенствование</b>	0,2	0	0,2		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/7/">https://resh.edu.ru/class/7/</a>	Формирование умения и желания оказывать помощь. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью
3,2.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	10	0	10		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/7/">https://resh.edu.ru/class/7/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.3	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом

3.4	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	15,2	0	15,2		Наблюдают, описывают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/lass/7/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/lass/7/</a>	формирование доброжелательного отношения друг к другу
3.5	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>	11	0	11		Наблюдают, описывают и анализируют технические ошибки ранее разученных способов передвижения на лыжах; стойки, подъемы, спуски; совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/7/">https://resh.edu.ru/class/7/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.6	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.</b>	1	1	0		Выявление знаний о лыжной подготовке	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

3.7	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b>	7	0	7		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; анализируют выполнение технических действий без мяча, и с мячом; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; повторяют правила и играют с использованием разученных технических действий.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/7/">https://resh.edu.ru/class/7/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.10	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний по баскетболу.</b>	1	1	0		Выявление знаний о баскетболе.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.11	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>	8	0	8		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/7/">https://resh.edu.ru/class/7/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.12	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний по волейболу.</b>	1	1	0		Выявление знаний о волейболе	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

3.13	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b>	8	0	8		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/7/">https://resh.edu.ru/class/7/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/star/t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/star/t/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.14	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии футбола	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.15	<b>Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 7 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
<b>Итого по разделу</b>		<b>60</b>							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									



4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	8	0	8		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всесторонне развитии личность, воспитание патриотизма.
<b>Итого по разделу</b>		8							
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	7	61					

## XII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания о физической культуре	0,1	0	0,1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/8/">https://resh.edu.ru/class/8/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,1</b>							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									

2.1.	Способы самостоятельной деятельности	0,3	0	0,3		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/8/">https://resh.edu.ru/lass/8/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
------	--------------------------------------	-----	---	-----	--	---	---------------------------------------	--	---

Итого по разделу

0,3

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Физическое совершенствование	0,1	0	0,1		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/8/">https://resh.edu.ru/lass/8/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>	Формирование умения и желания оказывать помощь. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью
------	------------------------------	-----	---	-----	--	--	---------------------------------------	---	--

3,2.	Модуль «Гимнастика».	10	0	10		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/8/">https://resh.edu.ru/lass/8/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.4	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	15,5	0	15,5		знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации; знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/8/">https://resh.edu.ru/lass/8/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>	формирование доброжелательного отношения друг к другу

3.6	Модуль «Зимние виды спорта».	11	0	11		описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/8/">https://resh.edu.ru/class/8/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a>	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.7	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1	1	0		Выявление знаний о лыжной подготовке	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	7	0	7		закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу; закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Игра по основным правилам.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/8/">https://resh.edu.ru/class/8/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

3.9	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по баскетболу.	1	1	0		Выявление знаний о баскетболе.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	7	0	7		знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/8/">https://resh.edu.ru/class/8/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.11	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по волейболу.	1	1	0		Выявление знаний о волейболе	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.12	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	8	0	8		знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/8/">https://resh.edu.ru/class/8/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива

3.14	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе	1	1	0		Выявление знаний о понятии футбола	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.15	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 7 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
<b>Итого по разделу</b>		<b>60</b>							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>							
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>					

### XIII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1.	Знания о физической культуре	0,1	0	0,1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/9/">https://resh.edu.ru/class/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a>	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
<b>Итого по разделу</b>		<b>0,1</b>							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	0,3	0	0,3		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/9/">https://resh.edu.ru/class/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a>	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

Итого по разделу		0,3							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	<b>Физическое совершенствование</b>	0,1	0	0,1		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/9/">https://resh.edu.ru/lass/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a>	Формирование умения и желания оказывать помощь. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью
3,2.	<b>Модуль «Гимнастика».</b>	10	0	10		Совершенствуют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/9/">https://resh.edu.ru/lass/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a>	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.4	<b>Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.</b>	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом



3.5	Модуль «Лёгкая атлетика».	15,5	0	15,5		Совершенствуют с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации; знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/9/">https://resh.edu.ru/lass/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	формирование доброжелательного отношения друг к другу
3.6	Модуль «Зимние виды спорта».	11	0	11		Совершенствуют технику выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного шагов формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; прохождение дистанций	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/9/">https://resh.edu.ru/lass/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a>	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
3.7	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1	1	0		Выявление знаний о лыжной подготовке	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	7	0	7		совершенствуют технические действия баскетболиста с мячом; совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; совершенствуют технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу; совершенствуют с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; игра по основным правилам.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/lass/9/">https://resh.edu.ru/lass/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>	Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

3.10	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по баскетболу.	1	1	0		Выявление знаний о баскетболе.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	7	0	7		Совершенствуют технику прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; совершенствуют технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; совершенствуют с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; игра по основным правилам	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/9/">https://resh.edu.ru/class/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.12	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по волейболу.	1	1	0		Выявление знаний о волейболе	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.13	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	8	0	8		Совершенствуют тактику игры в классическом футболе, совершенствуют стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности; играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/class/9/">https://resh.edu.ru/class/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a>	Развивать в себе способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
3.14	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе	1	1	0		Выявление знаний о понятии футбола	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом

3.15	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 7 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
<b>Итого по разделу</b>		<b>60</b>							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>							
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>					

#### XIV. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по Т.Б.на уроках легкой атлетики. Правила поведения на уроке физической культуры. ОРУ. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений, прыжков, метаний на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Прыжки со скакалкой.	1		
2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м. Игра на выбор.	1		
3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Метание малого мяча на дальность	1		
5	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
6	Эстафетный бег. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>				
7	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Режим дня и его значение для современного школьника. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		
8	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		
9	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Организация и проведение самостоятельных занятий. Ведение баскетбольного мяча	1		
10	Ведение дневника физической культуры. Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность. Ведение баскетбольного мяча	1		
11	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра по упрощенным правилам.	1		
12	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1		
13	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.</b>				
<b>Модуль "Гимнастика».</b>				
14	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения утренней зарядки. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие гибкости	1		
15	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие координации	1		
16	Упражнения на формирование телосложения	1		
17	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Кувырок вперёд в группировке. Кувырок вперед в стойку на лопатках	1		

18	Кувырок назад в группировке. Кувырок назад в полушпагат	1		
19	Опорный прыжок через козла.	1		
20	Кувырок назад из стойки на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1		
21	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		
22	Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1		
23	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1		
<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>				
<b>Лыжная подготовка.</b>				
24	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
25	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
26	Повороты на лыжах способом переступания	1		
27	Повороты на лыжах способом переступания	1		
28	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
29	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
30	Подъём «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1		
31	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
32	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
33	Торможение и поворот упором	1		
34	Торможение и поворот упором	1		
35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
36	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
37	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>				
38	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		
39	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1		
40	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		
41	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		
42	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Пионербол с элементами волейбола.	1		
43	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Пионербол с элементами волейбола.	1		
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1		
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1		
46	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b>				
47	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1		
48	Удар по неподвижному мячу	1		

49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
51	Ведение футбольного мяча	1		
52	Ведение футбольного мяча	1		
53	Обводка мячом ориентиров	1		
54	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе.	1		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
55	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
56	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
57	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1		
58	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о легкой атлетике. Игра по выбору	1		
59	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 800 метров. Игра по желанию учащихся.	1		
60	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 метров.	1		
61	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 5 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1		
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м(с).	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров (с)	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине (кол-во раз)	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1		
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступень ГТО	1		

## XV. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по Т.Б.на уроках легкой атлетики. Правила поведения на уроке физической культуры. ОРУ. Возрождение Олимпийских игр. Беговые упражнения	1		
2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1		
3	История первых Олимпийских игр современности. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		

5	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1		
6	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>				
7	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Составление дневника физической культуры. Технические действия баскетболиста без мяча	1		
8	Физическая подготовка человека. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		
9	Правила развития физических качеств. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
10	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Ведение баскетбольного мяча	1		
11	Правила измерения показателей физической подготовленности. Ведение баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
12	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
13	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе	1		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.</b>				
<b>Модуль "Гимнастика".</b>				
14	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация	1		
15	Упражнения для коррекции телосложения. Опорные прыжки	1		
16	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		
17	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1		
18	Кувырок вперед в группировке. Игра по выбору учащихся.	1		
19	Кувырок назад в группировке. Игра по выбору учащихся.	1		
20	Кувырок вперед ноги «скрестно». Игра по выбору учащихся.	1		
21	Кувырок назад из стойки на лопатках. Игра по выбору учащихся.	1		
22	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Игра по выбору учащихся.	1		
23	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1		
<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>				
<b>Лыжная подготовка.</b>				
24	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
25	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1		
26	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
27	Спуск на лыжах с пологого склона. Торможение и поворот упором	1		
28	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1		
29	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>				
30	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		
31	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		
32	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		

33	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
34	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
35	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
36	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
37	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
38	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
39	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b>				
40	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
41	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
42	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		
43	Удар по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра в футбол.	1		
44	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
45	Ведение футбольного мяча. Двухсторонняя игра в футбол.	1		
46	Обводка мячом ориентиров. Двухсторонняя игра в футбол.	1		
47	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе.	1		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
48	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 м.	1		
49	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
50	Развитие скоростной выносливости.	1		
51	Равномерный бег 800 метров	1		
52	Равномерный бег 1000 метров	1		
53	Прыжки со скакалкой.	1		
54	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
55	Метание м/мяча с 5-6 шагов. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
56	Метание малого мяча в цель с 10-12 м. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
57	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра по желанию.	1		
58	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки). Игра по желанию.	1		
59	Эстафетный бег. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
60	Встречная эстафета. Игра «Третий лишний»	1		
61	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 6 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1		
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м(с).	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров (с)	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине (кол-во раз)	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	1		



67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1		
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступень ГТО	1		

## XVI. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Зарождение олимпийского движения. Высокий старт от 10 до 15 м	1		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Равномерный бег 800 метров	1		
3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Бег на 1000 метров.	1		
4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 метров (с) на результат.	1		
5	Ведение дневника физической культуры. Бег 30 метров	1		
6	Понятие «техническая подготовка. Бег 30 метров (с) на результат	1		
7	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Бег 60 метров	1		
8	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Бег 60 метров (с) на результат.	1		
9	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		
10	Планирование занятий технической подготовкой. Прыжок в длину с места (см) на результат.	1		
11	Составление плана занятий по технической подготовке. Эстафетный бег.	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>				
12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1		
13	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Обучение, освоение ловли и передачи мяча. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1		
14	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
15	Повторение. Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	1		
16	Упражнения на передачу и броски мяча в корзину.	1		
17	Упражнения на передачу и броски мяча в паре. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
18	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.</b>				
<b>Модуль "Гимнастика".</b>				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. Упражнения для коррекции телосложения.	1		
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		
21	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад.	1		
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д), закрепление	1		
23	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д), закрепление	1		
24	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1		

25	Прыжки через скакалку. Упражнения на пресс.	1		
26	Прыжок через козла. Основные стойки.	1		
27	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1		
28	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике. Игра по выбору учащихся	1		
<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>				
<b>Лыжная подготовка.</b>				
29	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
30	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1		
31	Повторение. Попеременный двухшажный ход.	1		
32	Закрепление. Попеременный двухшажный ход.	1		
33	Повторение. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1		
34	Закрепление. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Учёт прохождения дистанции 1 км.	1		
35	Повторение. Одновременный одношажный ход.	1		
36	Закрепление. Учёт одновременный одношажный ход.	1		
37	Повторение. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1		
38	Закрепление. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	1		
39	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта. Игра по выбору учащихся	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>				
40	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Повторение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Работа у стены с мячом.	1		
41	Повторение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Передвижение с мячом в паре.	1		
42	Повторение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	1		
43	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1		
44	Прямая нижняя подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, закрепление	1		
45	Прямая верхняя подача через сетку.	1		
46	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1		
47	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе. Игра по правилам волейбола	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b>				
48	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1		
49	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1		
50	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1		
51	Ведение мяча с изменением направления. Отбор мяча Техника удара	1		
52	Ведение мяча с изменением направления. Отбор мяча Техника удара	1		
53	Передача мяча с места. Обманные движения.	1		
54	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
55	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе. Игра по правилам мини-футбола	1		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
56	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Комплекс упражнений на развитие координации. Эстафетный бег в спортзале.	1		
57	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1		

58	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
59	Равномерный бег (6 минут).	1		
60	Метание м/мяча в даль. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
61	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 7 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1		
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м(с).	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров (с)	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине (кол-во раз)	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1		
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступень ГТО	1		

## XVII. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	1		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег 30м. учёт, бег по дистанции 70-80м.	1		
3	Адаптивная физическая культура. Челночный бег 3*10м, 3*9м	1		
4	Коррекция нарушения осанки. Челночный бег 3*10 м. на результат	1		
5	Коррекция избыточной массы тела. Метание малого мяча 150г. на результат	1		
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Бег 60м. на результат	1		
7	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Бег на 1000 метров (с) на результат. Игра в футбол (м), волейбол (д).	1		
8	Профилактика умственного перенапряжения. Бег на 2000 метров (с) на результат.	1		
9	6 минутный бег на результат. Игра по желанию учащихся	1		
10	Эстафетный бег.	1		
11	Встречная эстафета. Игра по желанию учащихся	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>				
12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1		
13	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне.	1		
14	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	1		
15	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение.	1		

16	Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	1		
17	Упражнения на передачу и броски мяча в паре.	1		
18	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.</b>				
<b>Модуль "Гимнастика".</b>				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		
20	Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), стойка на руках (м).	1		
21	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия.	1		
22	Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	1		
23	Опорный прыжок. Силовая подготовка.	1		
24	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1		
25	Прыжки через скакалку. Упражнения на пресс.	1		
26	Прыжок через козла. Основные стойки.	1		
27	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1		
28	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике	1		
<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>				
<b>Лыжная подготовка.</b>				
29	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
30	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		
31	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
32	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1		
33	Торможение и поворот «плугом».	1		
34	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
35	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1		
36	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1		
37	Коньковый ход (Учёт). Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
38	Одновременный одношажный ход (Учёт). Эстафеты.	1		
39	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>				
40	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Повторение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Работа у стены с мячом.	1		
41	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3	1		
42	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (учёт).	1		
43	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
44	Приёмы снизу в паре (учёт). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1		
45	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1		
46	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1		
47	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе. Игра по правилам волейбола	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b>				
48	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегомлицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1		

49	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1		
50	Ведение мяча с изменением направления. Отбор мяча	1		
51	Передача мяча с места. Обманные движения.	1		
52	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
53	Ведение мяча с изменением скорости.	1		
54	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
55	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе. Ведение мяча с изменением скорости. Игра по правилам мини-футбола	1		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
56	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Эстафетный бег, полоса препятствий.	1		
57	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон.	1		
58	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
59	Равномерный бег (6 минут)	1		
60	Метание м/мяча в даль. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
61	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 8 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1		
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м(с).	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров (с)	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине (кол-во раз)	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1		
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступень ГТО	1		

### XVIII. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Спринтерский бег	1		
2	Система дополнительного обучения физической культуре. Челночный бег 3х10метров на результат	1		
3	Организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Низкий старт. Бег 30 метров на результат	1		
4	Ведение дневника физической культуры. Низкий старт. Бег 60 метров на результат	1		
5	Режим дня и его значение для современного школьника. Бег 1000 метров на результат	1		
6	Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места	1		
7	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Прыжок в длину с места на результат	1		
8	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. 6 минутный бег	1		

9	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Наклон туловища из положения стоя на скамье на результат	1		
10	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Подтягивание на нижней (д) и высокой перекладине (м) на результат	1		
11	Упражнения на формирование телосложения. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность на результат	1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</b>				
12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1		
13	Штрафной бросок (учет)	1		
14	Броски одной и двумя руками в прыжке	1		
15	Бросок в кольцо с 2 шагов (учет)	1		
16	Взаимодействие трех игроков	1		
17	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1		
18	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.</b>				
<b>Модуль "Гимнастика".</b>				
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		
20	Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), стойка на руках (м).	1		
21	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия.	1		
22	Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	1		
23	Опорный прыжок. Силовая подготовка.	1		
24	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1		
25	Прыжки через скакалку. Упражнения на пресс.	1		
26	Прыжок через козла. Основные стойки.	1		
27	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1		
28	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике. Игра по выбору учащихся	1		
<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b>				
<b>Лыжная подготовка.</b>				
29	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
30	Совершенствование подъемов «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1		
31	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
32	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1		
33	Совершенствование конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1		
34	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
35	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» и поворот упором.	1		
36	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1		
37	Коньковый ход (Учёт). Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
38	Одновременный одношажный ход (Учёт). Эстафеты.	1		
39	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b>				
40	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Повторение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Работа у стены с мячом.	1		

41	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3	1		
42	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (учёт).	1		
43	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
44	Приёмы снизу в паре (учёт). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1		
45	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Совершенствование верхней подачи, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1		
46	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	1		
47	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе. Игра по выбору учащихся	1		
<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b>				
48	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1		
49	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1		
50	Ведение мяча с изменением направления. Отбор мяча	1		
51	Передача мяча с места. Обманные движения.	1		
52	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
53	Ведение мяча с изменением скорости.	1		
54	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1		
55	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе. Игра по правилам мини-футбола	1		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>				
56	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Эстафетный бег, полоса препятствий.	1		
57	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон.	1		
58	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1		
59	Равномерный бег (6 минут) , встречная эстафета	1		
60	Метание м/мяча в даль. Двухсторонняя игра в футбол(м), пионербол (д).	1		
61	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 9 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1		
<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м(с).	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров (с)	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания на высокой или низкой перекладине (кол-во раз)	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1		
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступень ГТО	1		

### **XIX. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. 5 класс**

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»,

«Положению о порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых, годовых и итоговых отметок».

**Виды контроля:** сдача нормативов, тестирование по разделам пройденного материала, итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 5 класс.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Вариант работы по физической культуре для 5 класса состоит из 3 частей и включает в себя 12 заданий, различающихся формой и уровнем сложности.

*Таблица 1. Распределение заданий по частям работы*

№	Части работы	Количество заданий	Максимальный балл	Тип задания
1	Основная часть А	10	10	С выбором ответа
2	Основная часть В	1	2	С кратким ответом
3	Дополнительная часть С	1	5	Задание повышенного уровня сложности
Итого		12	17	

### **Распределение заданий по частям работы**

*Таблица №2. Распределение заданий по содержанию*

Разделы, включенные в работу	Вся работа	Часть 1	Часть 2	Часть 3	По рабочей программе
«Физическая культура как область знаний»	3	2		1	Материал используется в процессе уроков
«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	2	2			Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
«Физическое совершенствование»	7	6	1		68
Итого	12	10	1	1	68

### **Распределение заданий по уровням сложности**

В работе представлены задания различных уровней сложности: базового и повышенного. Задания базового уровня включены в обязательную часть работы А и представляют собой 10 тестовых заданий с выбором ответа. Они проверяют знание и понимание содержания материала,



изучающегося в течение года. Задания повышенного уровня включены в часть В и С.

Таблица №3 Распределение заданий по уровню сложности

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный балл
Базовый	10	10
Повышенный	2	7
Итого	12	17

**1. Время выполнения работы - 40 минут**

**2. Дополнительные материалы и оборудование:** Дополнительные материалы и оборудование: бланк ответа, простой карандаш, линейка, ластик, ручка, рулетка.

**3. Условия проведения**

Работа проводится в кабинете и спортивном зале в присутствии учителя физической культуры. При выполнении работы, обучающиеся записывают ответы на тетрадный лист. Практическое задание части С выполняется в спортивной форме

**4. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом.**

За каждый верный ответ при выполнении заданий с выбором ответа основной части А обучающийся получает 1 балл. Максимальный балл за выполнение задания части А составляет 10 баллов.

За каждый верный ответ при выполнении заданий дополнительной части В обучающийся получает 2 балл. Максимальный балл за выполнение задания части В составляет 4 балла.

За каждый верное выполнение задания части С обучающийся получает 5 баллов. Максимальный балл за выполнение задания части С составляет 5 баллов.

Выполнение обучающимися работы в целом определяется суммарным баллом, полученным ими по результатам выполнения всех заданий работы. Максимальный балл за выполнение всей работы – 19 баллов, за задания базового уровня сложности – 10 баллов, повышенного уровня – 9 баллов.

**Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий итоговой работы в отметку по пятибалльной шкале:**

Баллы	менее 10 (менее 50%)	10 – 14 (50%-69%)	15- 17 (70%-86%)	18 – 20 (87%-100%)
Отметка	2	3	4	5
Уровень обученности	недостаточный	базовый		повышенный

**Контрольная работа  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся 5 класса  
по учебному предмету «физическая культура»**

**А-1. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в Греции;
- б) в Англии;

- в) в России;
- г) в Италии.

**А-2. Что такое физическая культура?**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) красота движений;
- г) выполнение упражнений.

**А-3. Что не рекомендуется делать после длительного бега:**

- а) выпить 150-200 мл воды
- б) резко остановиться и лечь на землю для отдыха
- в) выполнить дыхательные упражнения
- г) выполнить ходьбу до полного восстановления дыхания

**А-4. Какие упражнения не следует включать в утреннюю гимнастику**

- а) приседания со штангой;
- б) дыхательные;
- в) махи ногами вперед, назад, в сторону;
- г) потягивание.

**А-5. С чего должны начинаться самостоятельные занятия?**

- а) с водных процедур
- б) с приседаний
- в) с разминки
- г) с подвижных игр

**А-6. Целью проведения физкультминутки на уроке является:**

- а) развитие выносливости
- б) пробуждение организма
- в) снятие умственного и физического утомления
- г) формирование правильной осанки

**А-7. Какие виды построений на уроке физической культуры ты знаешь?**

- а) трапеция;
- б) линейка;
- в) колонна, шеренга;
- г) полукруг, овал

**А-8. Какое основное физическое качество необходимо для бега на короткие дистанции?**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

**А-9. К спортивным играм не относится:**

- а) волейбол
- б) футбол
- в) пионербол
- г) баскетбол

**А-10. Какого способа подъема в горку нет на лыжах?**

- А) «Лесенкой»
- Б) «Елочкой»
- В) «Полуелочкой»

Г) «Плугом»

**В-1. Перечисли 4 вида по выбору испытаний в ВФСК «ГТО» III ступени.**

**С-1. Выполнить тест на гибкость в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО»**

**Таблица сдачи нормативов**

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	Выносливость
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

## **XX. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. 6 класс**

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых, годовых и итоговых отметок».

**Виды контроля:** сдача нормативов, тестирование по разделам пройденного материала, итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре **6 класс**.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Вариант работы по физической культуре для 6 класса состоит из 3 частей и включает в себя 12 заданий, различающихся формой и уровнем сложности.

*Таблица 1. Распределение заданий по частям работы*

№	Части работы	Количество заданий	Максимальный балл	Тип задания
1	Основная часть А	10	10	С выбором ответа
2	Основная часть В	1	2	С кратким ответом
3	Дополнительная часть С	1	5	Задание повышенного уровня сложности
Итого		12	17	

**Распределение заданий по частям работы**

*Таблица №2. Распределение заданий по содержанию*

Разделы, включенные в работу	Вся работа	Часть 1	Часть 2	Часть 3	По рабочей программе
«Физическая культура как область знаний»	3	2		1	Материал используется в процессе уроков
«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	2	2			Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
«Физическое совершенствование»	7	6	1		68
Итого	12	10	1	1	68

**Распределение заданий по уровням сложности**

В работе представлены задания различных уровней сложности: базового и повышенного. Задания базового уровня включены в обязательную часть работы А и представляют собой 10 тестовых заданий с выбором ответа. Они проверяют знание и понимание содержания материала, изучающегося в течение года. Задания повышенного уровня включены в часть В и С.

*Таблица №3 Распределение заданий по уровню сложности*

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный балл
Базовый	10	10
Повышенный	2	7

Итого	12	17
-------	----	----

**1. Время выполнения работы - 40 минут**

**2. Дополнительные материалы и оборудование:** бланк ответа, простой карандаш, линейка, ластик, ручка, гимнастический мат и секундомер.

**Условия проведения**

Работа проводится в кабинете и спортивном зале в присутствии учителя физической культуры. При выполнении работы, обучающиеся записывают ответы на тетрадный лист. Практическое задание части С выполняется в спортивной форме

**3. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом**

За каждый верный ответ при выполнении заданий с выбором ответа основной части А обучающийся получает 1 балл. Максимальный балл за выполнение задания части А составляет 10 баллов.

За каждый верный ответ при выполнении заданий дополнительной части В обучающийся получает 2 балла. Максимальный балл за выполнение задания части В составляет 4 балла.

За каждое верное выполнение задания части С обучающийся получает 5 баллов.

Максимальный балл за выполнение задания части С составляет 5 баллов.

Выполнение обучающимися работы в целом определяется суммарным баллом, полученным ими по результатам выполнения всех заданий работы. Максимальный балл за выполнение всей работы – 19 баллов, за задания базового уровня сложности – 10 баллов, повышенного уровня – 9 баллов.

**Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий итоговой работы в отметку по пятибалльной шкале:**

Баллы	менее 10 (менее 50%)	10 – 14 (50%-69%)	15- 17 (70%-86%)	18 – 20 (87%-100%)
Отметка	2	3	4	5
Уровень обученности	недостаточный	базовый		повышенный

**Контрольная работа**

**для проведения промежуточной аттестации обучающихся 6 класса по учебному предмету «физическая культура»**

**А-1. Кому принадлежит инициатива возрождения Олимпийских игр и Олимпийского движения?**

- а) Николаю Панину-Коломенкину;
- б) Пьеру де Кубертену;
- в) Я.А. Каменскому;
- г) Н.К. Крупской.

**А-2. Какое основное физическое качество необходимо для бега на короткие дистанции?**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

**А-3. Что подразумевают под понятием «Здоровье»:**

- а) состояние психического благополучия;
- б) отсутствие физических недостатков;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- г) отсутствие болезней;

**А-4. Выполняя физические упражнения, важно правильно дышать. Когда нужно делать выдох?**

- а) разводить руки в стороны, поднимать их вверх, прогибаться, распрямляться, вставить в исходное положение
- б) опускать руки, наклоняться, приседать

**А-5. Восстановление сердечной деятельности после нагрузки считается нормальным если пульс восстанавливается:**

- а) за 5-10 минут;
- б) за 1-1,5 часа;
- в) через сутки;
- г) остается учащенным до вечера.

**А-6. Что нужно делать для улучшения осанки?**

- а) спать на плоской подушке и ровном средней жесткости матрасе
- б) сидеть за партой прямо, слегка наклонив голову, опираясь на спинку стула, положив обе руки на стол и не упираться грудью в его край
- в) укреплять мышцы физическими упражнениями
- г) все вышеперечисленное

**А-7. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;

**А-8. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

**А-9. Назовите способы ведения мяча?**

- а) с изменением скорости и
- б) высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- в) правой и левой рукой;
- г) всё вышеперечисленное.

**А-10. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?**

- а) Низкая.
- б) Средняя.
- в) Высокая.

**В-1. Перечисли 4 вида по выбору испытаний в ВФСК «ГТО» III степени.**

---

---

**С-1. Выполнить тест на «пресс» в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО»**

**Таблица сдачи нормативов**

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:05	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Классические спортивные способности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	Спортивные способности
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

**XXI. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. 7 класс**

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых, годовых и итоговых отметок».

**Виды контроля:** сдача нормативов, тестирование по разделам пройденного материала, итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 7 класс.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

*Таблица 1. Распределение заданий по частям работы*

№	Части работы	Количество заданий	Максимальный балл	Тип задания
1	Основная часть А	10	10	С выбором ответа
2	Основная часть В	2	4	С кратким ответом

3	Дополнительная часть С	1	5	Задание повышенного уровня сложности
Итого		13	19	

### Распределение заданий по частям работы

Таблица №2 Распределение заданий по содержанию

Разделы, включенные в работу	Вся работа	Часть 1	Часть 2	Часть 3	По рабочей программе
«Физическая культура как область знаний»	3	2		1	Материал используется в процессе уроков
«Способы двигательной	2	2			Материал

(физкультурной) деятельности»					используется в разделе «Физическое совершенствование».
«Физическое совершенствование»	8	6	2		68
Итого	13	10	2	1	68

### Распределение заданий по уровням сложности

В работе представлены задания различных уровней сложности: базового и повышенного. Задания базового уровня включены в обязательную часть работы А и представляют собой 10 тестовых заданий с выбором ответа. Они проверяют знание и понимание содержания материала, изучающегося в течение года. Задания повышенного уровня включены в часть В и С.

Таблица №3 Распределение заданий по уровню сложности

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный балл
Базовый	10	10
Повышенный	3	9
Итого	13	19

#### 1. Время выполнения работы - 40 минут

**2. Дополнительные материалы и оборудование.** Дополнительные материалы и оборудование: бланк ответа, простой карандаш, линейка, ластик, ручка, рулетка.

#### Условия проведения

Работа проводится в кабинете и спортивном зале в присутствии учителя физической культуры. При выполнении работы, обучающиеся записывают ответы на тетрадный лист. Практическое задание части С выполняется в спортивной форме

#### 3. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом

За каждый верный ответ при выполнении заданий с выбором ответа основной части А обучающийся получает 1 балл. Максимальный балл за выполнение задания части А составляет 10 баллов.

За каждый верный ответ при выполнении заданий дополнительной части В обучающийся получает 2 балла. Максимальный балл за выполнение задания части В составляет 4 балла.

За каждый верное выполнение задания части С обучающийся получает 5 баллов.



Максимальный балл за выполнение задания части С составляет 5 баллов.

Выполнение обучающимися работы в целом определяется суммарным баллом, полученным ими по результатам выполнения всех заданий работы. Максимальный балл за выполнение всей работы – 19 баллов, за задания базового уровня сложности – 10 баллов, повышенного уровня – 9 баллов.

**Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий итоговой работы в отметку по пятибалльной шкале:**

Баллы	менее 10 (менее 50%)	10 – 14 (50%-69%)	15- 17 (70%-86%)	18 – 20 (87%-100%)
Отметка	2	3	4	5
Уровень обученности	недостаточный	базовый		повышенный

**Контрольная работа  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся 7 класса  
по учебному предмету «физическая культура»**

I вариант.

**А-1. Олимпийские игры проводят через каждые ...**

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 6 лет;
- г) 2 года.

**А-2. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**А-3. При определении правильной осанки касаться стены должны:**

- а) затылок, лопатки, пятки
- б) лопатки, ягодицы, пятки
- в) шея, лопатки, ягодицы, пятки
- г) затылок, лопатки, ягодицы, пятки

**А-4. Самое безопасное место проведения самостоятельных занятий физической культурой**

- а) дворовая площадка
- б) оборудованная спортивная площадка
- в) лесной массив
- г) пляж

**А-5. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

**А-6. К закаливающим процедурам относят:**

- а) подвижные игры;
- б) походы;
- в) спортивные игры;
- г) плавание и загораение.

**А-7. Опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения на снарядах - виды ...**

- а) легкой атлетики;
- б) подвижных игр;
- в) спортивных игр;

г) гимнастики.

**А-8. Какие основные физические качества нужны для прыжковых упражнений?**

- а) сила, быстрота, координация;
- б) ловкость;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

**А-9. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?**

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы продемонстрировать свои умения;
- в) так удобнее передвигаться по площадке.

**А-10. Вероятность травм при падении на спуске если учащиеся выполняют...**

- а) умышленное падение набок;
- б) глубокий присед;
- в) торможение палками сбоку;
- г) выставление палок кольцами вперед;

**В-1. Назовите самый быстрый спортивный способ плавания**

**В-2. Назовите 2 упражнения для развития общей выносливости.**

**С-1. Выполнить прыжок в длину с места в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО».**

**Таблица сдачи нормативов**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)							Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)												
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценки за выполнение упражнения (баллы и знаки)	№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Оценки за выполнение упражнения (баллы и знаки)		
		Мальчики			Девочки						Мальчики			Девочки					
Обязательные испытания (тесты)								Испытания (тесты) по выбору											
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности	5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Скоростно-силовые способности		
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9			Прыжок в длину с места точечном толчке двумя ногами (см)	147	162	185	132	147	167			
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:05	Выносливость	6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	Скоростно-силовые способности		
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:55	12:15	15:20	14:20	13:10			Митинг мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23			
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15			Плывание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила	7.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м для пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	Прочность мышц и выносливость		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18			или из пневматической винтовки с диатрическим прицелом либо калиброванного оружия (очки)	10	20	25	10	20	25			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15			Туристский поход с проверкой туристских навыков продолжительностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценки которых необходима для получения знака отличия Комплекса										
									5	5	6	5	5	6	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса				
							5	5	6	5	5	6							

## XXII. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. 8 класс

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о порядке выставления текущих, четвертных, полугодовых, годовых и итоговых отметок».

**Виды контроля:** сдача нормативов, тестирование по разделам пройденного материала, итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре **8 класс.**

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Вариант работы по физической культуре для 8 класса состоит из 3 частей и включает в себя 13 заданий, различающихся формой и уровнем сложности.

*Таблица 1. Распределение заданий по частям работы*

№	Части работы	Количество заданий	Максимальный балл	Тип задания
1	Основная часть А	10	10	С выбором ответа
2	Основная часть В	2	4	С кратким ответом
3	Дополнительная часть С	1	5	Задание повышенного уровня сложности
Итого		13	19	

### Распределение заданий по частям работы

*Таблица №2. Распределение заданий по содержанию*

Разделы, включенные в работу	Вся работа	Часть 1	Часть 2	Часть 3	По рабочей программе
«Физическая культура как область знаний»	3	2		1	Материал используется в процессе уроков
«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	2	2			Материал используется в разделе
					«Физическое совершенствование».
«Физическое совершенствование»	8	6	2		68
Итого	13	10	2	1	68

## Распределение заданий по уровням сложности

В работе представлены задания различных уровней сложности: базового и повышенного. Задания базового уровня включены в обязательную часть работы А и представляют собой 10 тестовых заданий с выбором ответа. Они проверяют знание и понимание содержания материала, изучающегося в течение года. Задания повышенного уровня включены в часть В и С.

Таблица №3 Распределение заданий по уровню сложности

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный балл
Базовый	10	10
Повышенный	3	9
Итого	13	19

### 1. Время выполнения работы - 40 минут

**2. Дополнительные материалы и оборудование:** Дополнительные материалы и оборудование: бланк ответа, простой карандаш, линейка, ластик, ручка, гимнастический мат и секундомер.

### Условия проведения

Работа проводится в кабинете и спортивном зале в присутствии учителя физической культуры. При выполнении работы, обучающиеся записывают ответы на тетрадный лист. Практическое задание части С выполняется в спортивной форме

### 3. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом

За каждый верный ответ при выполнении заданий с выбором ответа основной части А обучающийся получает 1 балл. Максимальный балл за выполнение задания части А составляет 10 баллов.

За каждый верный ответ при выполнении заданий дополнительной части В обучающийся получает 2 балла. Максимальный балл за выполнение задания части В составляет 4 балла.

За каждый верное выполнение задания части С обучающийся получает 5 баллов. Максимальный балл за выполнение задания части С составляет 5 баллов.

Выполнение обучающимися работы в целом определяется суммарным баллом, полученным ими по результатам выполнения всех заданий работы. Максимальный балл за выполнение всей работы – 19 баллов, за задания базового уровня сложности – 10 баллов, повышенного уровня – 9 баллов.

**Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий итоговой работы в отметку по пятибалльной шкале:**

Баллы	менее 10 (менее 50%)	10 – 14 (50%-69%)	15- 17 (70%-86%)	18 – 20 (87%-100%)
Отметка	2	3	4	5
Уровень обученности	недостаточный	базовый		повышенный

**Контрольная работа**  
**для проведения промежуточной аттестации обучающихся 8 класса**  
**по учебному предмету «физическая культура»**  
I вариант

**А-1. Кому принадлежала идея возрождения Олимпийских игр?:**

- а) А.Д. Бутовский;
- б) П.Ф. Лесгафт;
- в) Ж.Ж. Рогэ;
- г) Пьер де Кубертен.

**А-2. К циклическим видам спорта относятся...:**

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

**А-3. Признаками чрезмерного утомления являются –**

- а) покраснение;
- б) потливость;
- в) бледность, тошнота;

**А-4. Как дозируются упражнения "на гибкость", то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения "на гибкость" выполняются...**

- а) до появления пота;
- б) по 8-16 циклов движений в серии;
- в) до появления болевых ощущений.

**А-5. Укажите принцип самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?**

- а) от низкого к высокому
- б) от простого к сложному
- в) от ближнего к дальнему

**А-6. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

**А-7. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

**А-8. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**А-9. Футбол, баскетбол — это..**

- а) спортивные игры;
- б) подвижные игры;
- в) интеллектуальные игры;
- г) физические упражнения.

**А-10. Какой способ подъёма в гору не используют спортсмены:**

- а) «ёлочкой»;
- б) «лесенкой»
- в) ползком.

**В-1. В каких видах физических упражнений наиболее проявляется координация?**

**В-2. Перечисли 4 основных вида испытаний в ВФСК «ГТО» IV ступени.**

**С-1. Выполнить тест «отжимание» в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО».**

**Таблица сдачи нормативов**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)							ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки					Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							Испытания (тесты) по выбору								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5		6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Падение туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		34	40	50	31	35	44
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05		7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21
3.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	Положение на 50 м (мин, с)		1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо самозарядного оружия (очки)	15	20	25	15	20	25
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19			Туристский поход с промерной туристской навьюкой проложностью не менее 10 км (количество навьюков)	18	25	30	18	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	Самозарядное оружие (очки)	15-20			21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	3	5	7	3	5	7	
									Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6