

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области  
Управление образования администрации города Оренбурга  
МОАУ "СОШ № 60"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением  
учителей физической культуры,  
технологии, ОБЖ

\_\_\_\_\_Хамитова А.В.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по  
УВР

\_\_\_\_\_Несмиянова Н.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_Кочеткова Е.А.

Протокол №1

от "31" августа 2023 г.

Протокол № 1

от "31" августа 2023 г.

Приказ № 272-ОДШ

от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(ID 1483746)**

**Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(для 5-9 классов образовательных организаций)**

Оренбург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания

учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

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

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

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

*Знания о физической культуре.*

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.*

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами по кругу и на 90°, легкие 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. Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбегается.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультурпаузы, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

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

передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение 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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

### *Физическое совершенствование.*

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

### Модуль «Гимнастика».

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



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

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчишки). Лазанье по канату в два приёма (мальчишки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время испытания учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## 8 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

### *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. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

### *Физическое совершенствование.*

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

### Модуль «Лёгкая атлетика».

### Кроссовый бег, прыжок в высоту с разбега методом «прогнозирования».

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

### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот, ранее изученные упражнения на лыжных сооружениях в условиях передвижения на лыжах на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Начинайте прыжки с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком из бассейна бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств 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 организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

*Способы самостоятельной деятельности.*

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные

процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие движения и плавание в полной гармонии. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

*Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».*

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении по склону склона прыжков. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, прыжков на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### *Развитие партнерских отношений.*

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

### *Развитие гибкости.*

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

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

### *Специальная графическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

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

Развитие партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в тисках и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положений лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в мячом в стену одной



(обеими) руками, держа его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

### **Футбол.**

Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бегите с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие универсальные познавательные технологические действия :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие универсальные коммуникативные технологические действия :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие универсальные регулятивные технологические действия :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения в 5 классе обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения *в 6 классе* обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять изменения 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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения в 7 классе обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельным и месячным циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполнить 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 (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения в 8 классе обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение);

соблюдайте правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбочки;

Выполняйте технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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 части подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения в 9 классе обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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

исследование концевых резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (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;

соблюдайте правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="http://oren-school60.ucoz.ru/">http://oren-school60.ucoz.ru/</a>   |
| 1.2.  | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе               | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="http://oren-school60.ucoz.ru/">http://oren-school60.ucoz.ru/</a>   |
| 1.3.  | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie">https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie</a> |
| 1.4.  | Знакомство с историей древних Олимпийских игр   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/</a>   |
| Итого по разделу                                      |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1.  | Режим дня и его значение для современного школьника   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://ppt-online.org/787679">https://ppt-online.org/787679</a>   |
| 2.2.  | Самостоятельное составление индивидуального режима дня  | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/</a>   |
| 2.3.  | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели  | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://infourok.ru/faktori-vliyayushchie-na-fizicheskoe-razvitie-1093497.html">https://infourok.ru/faktori-vliyayushchie-na-fizicheskoe-razvitie-1093497.html</a>                       |
| 2.4.  | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/conspect/</a>   |
| 2.5.  | Измерение индивидуальных показателей физического развития   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/</a>   |

|   |  |      |   |      |   |
|---|--|------|---|------|---|
| 2.6.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-uprazhnenij-dlya-profilaktiki-narushenij-osanki.html">https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-uprazhnenij-dlya-profilaktiki-narushenij-osanki.html</a>   |
| 2.7.  | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="http://www.azov-sportschool1.ru/index.php/2020-08-05-11-31-15/2020-08-05-11-42-42">http://www.azov-sportschool1.ru/index.php/2020-08-05-11-31-15/2020-08-05-11-42-42</a>   |
| 2.8.  | <b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://www.mii.ru/content/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0.pdf?id_vf=36849">https://www.mii.ru/content/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0.pdf?id_vf=36849</a>   |
| 2.9.  | <b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b> | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/287481591.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/287481591.pdf</a>   |
| 2.10  | <b>Ведение дневника физической культуры</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-pofizicheskoy-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-pofizicheskoy-kulture-4101249.html</a>   |
| Итого по разделу                              |  | 2,5  |   |      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |      |   |      |   |
| 3.1.  | <b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>                       | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/</a>   |
| 3.2.  | <b>Упражнения утренней зарядки</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-do-zanyatij-klass-1624723.html">https://infourok.ru/kompleks-utrenney-gimnastiki-do-zanyatij-klass-1624723.html</a>   |
| 3.3.  | <b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-ispolzuyushiesya-pri-fizicheskom-vospitanii-v-dou-4579497.html">https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-ispolzuyushiesya-pri-fizicheskom-vospitanii-v-dou-4579497.html</a> |
| 3.4.  | <b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://ypok.pф/presentation/2279.html">https://ypok.pф/presentation/2279.html</a>   |
| 3.5.  | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-</a>   |

|       |  |      |   |      |   |
|-------|--|------|---|------|---|
|       |  |      |   |      | podvizhnosti-sustavov-653242.html   |
| 3.6.  | <b>Упражнения на развитие координации</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-kompleksi-uprazhneniy-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki-dihatelnoy-gimnastiki-regulirovaniya-massi-te-1741428.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-kompleksi-uprazhneniy-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki-dihatelnoy-gimnastiki-regulirovaniya-massi-te-1741428.html</a> |
| 3.7.  | <b>Упражнения на формирование телосложения</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-kompleksi-uprazhneniy-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki-dihatelnoy-gimnastiki-regulirovaniya-massi-te-1741428.html">https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-kompleksi-uprazhneniy-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki-dihatelnoy-gimnastiki-regulirovaniya-massi-te-1741428.html</a> |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i> | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://rosuchebnik.ru/material/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostey-u-shkolnikov-34540/">https://rosuchebnik.ru/material/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostey-u-shkolnikov-34540/</a>   |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>                                   | 2    | 0 | 2    | <a href="https://infourok.ru/gimnastika-5-klass-kuvyrok-vpered-4112535.html">https://infourok.ru/gimnastika-5-klass-kuvyrok-vpered-4112535.html</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q">https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q</a>  |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>                                    | 0,5  | 0 | 0,5  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/conspect/</a>   |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</i>                                 | 0.5  | 0 | 0.5  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY">https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY</a>   |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>                            | 0.5  | 0 | 0.5  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU">https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU</a>   |
| 3.13. | <i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>                        | 4    | 0 | 4    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM">https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM</a>   |
| 3.14. | <i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</i>      | 2    | 0 | 2    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/</a>   |

|       |  |      |     |      |   |
|-------|--|------|-----|------|---|
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке  | 1    | 0   | 1    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>   |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах  | 1    | 0   | 1    | <a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html</a>   |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции   | 1    | 0.5 | 0,5  | <a href="https://marathonec.ru/pravilnaya-texnika-bega/">https://marathonec.ru/pravilnaya-texnika-bega/</a>   |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой                      | 0.25 | 0   | 0.25 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/</a>   |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции   | 2    | 0   | 2    | <a href="https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2017/02/%D0%91%D0%B5%D0%B3-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf">https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2017/02/%D0%91%D0%B5%D0%B3-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8.pdf</a> |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1,5  | 0.5 | 1    | <a href="https://спортстатьи.рф/техника-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi/">https://спортстатьи.рф/техника-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi/</a>   |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 0.25 | 0   | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-5-klass-5474183.html</a>   |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1    | 1   | 0    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/</a>   |

|       |   |     |     |     |   |
|-------|---|-----|-----|-----|---|
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения                  | 1   | 0   | 1   | <a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>   |
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность  | 1   | 0.5 | 0,5 | <a href="https://lusana.ru/presentation/30348">https://lusana.ru/presentation/30348</a>   |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 4   | 1   | 3   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/</a>   |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 0.5 | 0   | 0.5 | <a href="https://vsnege.com/gornye-lyzhi/tehnika-bezopasnosti-na-lyzhah/">https://vsnege.com/gornye-lyzhi/tehnika-bezopasnosti-na-lyzhah/</a>   |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания  | 1   | 0   | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU">https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU</a>   |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 1   | 0   | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aWpGgA5eVIw">https://www.youtube.com/watch?v=aWpGgA5eVIw</a>   |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона   | 1   | 0   | 1   | <a href="https://forward-komi.ru/2018/01/06/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B8-%D1%81%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B0%D1%85/">https://forward-komi.ru/2018/01/06/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B8-%D1%81%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B0%D1%85/</a> |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших  | 0.5 | 0   | 0.5 | <a href="https://www.ski.ru/az/news/post/preodolenie-nerovnostei-na-sklone">https://www.ski.ru/az/news/post/preodolenie-nerovnostei-na-sklone</a>   |

|       |   |   |     |     |   |
|-------|---|---|-----|-----|---|
|       | препятствий при спуске с пологого склона  |   |     |     |   |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 4 | 0   | 4   | <a href="https://studfile.net/preview/9482204/page:30/">https://studfile.net/preview/9482204/page:30/</a>   |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | 0   | 1   | <a href="https://urok.1sept.ru/articles/410577">https://urok.1sept.ru/articles/410577</a>   |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча  | 4 | 0.5 | 3.5 | <a href="https://hoops.com.ua/offense/30-ball-dribbling">https://hoops.com.ua/offense/30-ball-dribbling</a>   |
| 3.34. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 3 | 0   | 3   | <a href="https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudis-m.html">https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudis-m.html</a>     |
| 3.35. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе   | 3 | 0.5 | 2.5 | <a href="https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819fee21629008b80c7da3.pdf">https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819fee21629008b80c7da3.pdf</a>                         |
| 3.36. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол   | 1 | 0   | 1   | <a href="https://scsw.ru/podvodyashhie-uprazhneniya-v-voleybole/">https://scsw.ru/podvodyashhie-uprazhneniya-v-voleybole/</a>   |
| 3.37. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу  | 4 | 0   | 4   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w">https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w</a>   |
| 3.38. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху   | 4 | 0   | 4   | <a href="https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole">https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole</a> |
| 3.39. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу   | 2 | 0.5 | 1.5 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI">https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI</a>   |



|                                     |   |      |   |    |   |
|-------------------------------------|---|------|---|----|---|
| 3.40.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1    | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/</a>           |
| 3.41.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1    | 0 | 1  | <a href="http://www.offsport.ru/mini-football/ostanovka.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/ostanovka.shtml</a>     |
| 3.42.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча  | 2    | 0 | 2  | <a href="https://sportlane.com/ru/blog/vedenie-mjacha-v-futbole">https://sportlane.com/ru/blog/vedenie-mjacha-v-futbole</a> |
| 3.43.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров  | 1    | 0 | 1  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs">https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs</a>                       |
| Итого по разделу                    |   | 60,5 |   |    |   |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |   |      |   |    |   |
| 4.1.                                | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                 | 4    | 3 | 1  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |   | 4    |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68   | 7 | 61 |   |

### 6 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |                                       | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |                                       |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | Возрождение Олимпийских игр           | 0.25             | 0                  | 0.25                | <a href="https://bibliouao.ru/tpost/gai0sfx621-olimpiiskie-igri-istoriya-vozrozhdenie-s">https://bibliouao.ru/tpost/gai0sfx621-olimpiiskie-igri-istoriya-vozrozhdenie-s</a> |

|                  |   |      |   |      |   |
|------------------|---|------|---|------|---|
| 1.2.             | <b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="http://kurskonb.ru/our-booke/olimp/dok/3-2.html">http://kurskonb.ru/our-booke/olimp/dok/3-2.html</a> |
| 1.3.             | <b>История первых Олимпийских игр современности</b> | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://ria.ru/20110406/361277370.html">https://ria.ru/20110406/361277370.html</a>                   |
| Итого по разделу |   | 0,75 |   |      |   |

## **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|                  |  |      |   |      |   |
|------------------|--|------|---|------|---|
| 2.1.             | <b>Составление дневника физической культуры</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-pofizicheskoy-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-pofizicheskoy-kulture-4101249.html</a>   |
| 2.2.             | <b>Физическая подготовка человека</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/osnovnyie-pravila-razvitiia-fizichieskikh-kachiestv">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/osnovnyie-pravila-razvitiia-fizichieskikh-kachiestv</a> |
| 2.3.             | <b>Правила развития физических качеств</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/osnovnyie-pravila-razvitiia-fizichieskikh-kachiestv">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/osnovnyie-pravila-razvitiia-fizichieskikh-kachiestv</a> |
| 2.4.             | <b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b> | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>   |
| 2.5.             | <b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-izmereniya-fizicheskikh-kachestv-po-lineynoy-shkale">https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-izmereniya-fizicheskikh-kachestv-po-lineynoy-shkale</a>           |
| 2.6.             | <b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>                                  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://urok.1sept.ru/articles/314831">https://urok.1sept.ru/articles/314831</a>   |
| 2.7.             | <b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>      | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="http://mpmo.ru/archives/6687">http://mpmo.ru/archives/6687</a>   |
| Итого по разделу |  | 1,75 |   |      |   |

## **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

|      |  |      |   |      |   |
|------|--|------|---|------|---|
| 3.1. | <b>Упражнения для коррекции телосложения</b> | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://multiurok.ru/files/korreksiia-figury-sredstvami-fizicheskogo-vozpita.html">https://multiurok.ru/files/korreksiia-figury-sredstvami-fizicheskogo-vozpita.html</a> |
|------|--|------|---|------|---|

|       |   |      |   |      |   |
|-------|---|------|---|------|---|
| 3.2.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>   | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://gp109.mos.ru/news/?show_news_id=225">https://gp109.mos.ru/news/?show_news_id=225</a>   |
| 3.3.  | <b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>  | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstvo-povysheniya-rabotosposobnosti-studentov-vo-vremya-ekzamenov">https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstvo-povysheniya-rabotosposobnosti-studentov-vo-vremya-ekzamenov</a> |
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>  | 2    | 1 | 1    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4NVlJy8bp0c">https://www.youtube.com/watch?v=4NVlJy8bp0c</a>   |
| 3.5.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>   | 3    | 1 | 2    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/</a>   |
| 3.6.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>   | 1    | 0 | 1    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8S5YjJMCq-g">https://www.youtube.com/watch?v=8S5YjJMCq-g</a>   |
| 3.7.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>                | 1    | 0 | 1    | <a href="https://olympic-history.ru/gimnastika/sportivnaya-gimnastika-uprazhneniya-na-brevne.html">https://olympic-history.ru/gimnastika/sportivnaya-gimnastika-uprazhneniya-na-brevne.html</a>   |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>   | 1    | 0 | 1    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/</a>   |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b> | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-podvodyaschih-uprazhneniy-na-visokoy-perekladine-1342694.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-podvodyaschih-uprazhneniy-na-visokoy-perekladine-1342694.html</a>   |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазание по канату в три приёма</b>   | 1    | 0 | 1    | <a href="https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-pokanatu.html">https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-pokanatu.html</a>   |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения ритмической гимнастики</b>  | 1    | 0 | 1    | <a href="http://sportfiction.ru/articles/ritmicheskaya-gimnastika/">http://sportfiction.ru/articles/ritmicheskaya-gimnastika/</a>   |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по</b>   | 0,5  | 0 | 0,5  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6UTBHNckuQk">https://www.youtube.com/watch?v=6UTBHNckuQk</a>   |

|       |  |     |   |     |   |
|-------|--|-----|---|-----|---|
|       | <b>распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>   |     |   |     |   |
| 3.13. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Беговые упражнения</b>  | 4   | 1 | 3   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ">https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ</a>   |
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b> | 0,5 | 0 | 0,5 | <a href="https://www.five-sport.ru/blogs/stati-i-obzory/sprint-marafon-treyl-kakie-byvayut-vidy-bega">https://www.five-sport.ru/blogs/stati-i-obzory/sprint-marafon-treyl-kakie-byvayut-vidy-bega</a> |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в высоту с разбега</b>   | 2   | 1 | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0">https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0</a>   |
| 3.16. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>     | 0,5 | 0 | 0,5 | <a href="http://тимспорт.пф/metodichesкая-kopilka/2323">http://тимспорт.пф/metodichesкая-kopilka/2323</a>   |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>                                   | 1   | 0 | 1   | <a href="https://infourok.ru/rp-pofizicheskoy-kulture-dlya-6-klassa-obnovlyonnyj-fgos-6148687.html">https://infourok.ru/rp-pofizicheskoy-kulture-dlya-6-klassa-obnovlyonnyj-fgos-6148687.html</a>     |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>  | 0,5 | 0 | 0,5 | <a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/</a>   |
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение одновременным одношажным ходом</b>  | 6   | 0 | 6   | <a href="https://studfile.net/preview/1633871/page:6/">https://studfile.net/preview/1633871/page:6/</a>   |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с</b>   | 0,5 | 0 | 0,5 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBLJ3EAKZ3s">https://www.youtube.com/watch?v=GBLJ3EAKZ3s</a>   |

|       |   |     |   |     |   |
|-------|---|-----|---|-----|---|
|       | 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 |     |   |     |   |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона  | 1   | 0 | 1   | <a href="https://studopedia.ru/19_194474_preodolenie-nerovnostey-na-sklone.html">https://studopedia.ru/19_194474_preodolenie-nerovnostey-na-sklone.html</a>                 |
| 3.22. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов   | 0,5 | 0 | 0,5 | <a href="http://www.offsport.ru/ski/gornye-lyzhi/preodolenie-ustupov.shtml">http://www.offsport.ru/ski/gornye-lyzhi/preodolenie-ustupov.shtml</a>                           |
| 3.23. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Технические действия баскетболиста без мяча</b>  | 12  | 0 | 12  | <a href="http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/individualnye-dejstvija.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/individualnye-dejstvija.shtml</a>             |
| 3.24. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</b>                                     | 0,5 | 0 | 0,5 | <a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf</a>               |
| 3.25. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Игровые действия в волейболе</b>  | 11  | 0 | 11  | <a href="https://ozlib.com/988903/sport/igrovye_deystviya">https://ozlib.com/988903/sport/igrovye_deystviya</a>   |
| 3.26. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Удар по катящемуся мячу с разбега</b>   | 8   | 0 | 8   | <a href="http://detivsporte.ru/futbol/obuchenie/detskaya-shkola-futbola-udarnoskom-nogi">http://detivsporte.ru/futbol/obuchenie/detskaya-shkola-futbola-udarnoskom-nogi</a> |
| 3.27. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>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</b>      | 1   | 0 | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M1mF7DpGwmM">https://www.youtube.com/watch?v=M1mF7DpGwmM</a>   |

|                                     |  |                        |    |  |
|-------------------------------------|--|------------------------|----|--|
| Итого по разделу                    |  |                        | 63 |  |
|                                     |  | <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> | 5                      | 3  | 2<br><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |  |                        | 5  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68                     | 7  | 61   |

### 7 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | <b>Зарождение олимпийского движения</b>  | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://topref.ru/referat/167818.html">https://topref.ru/referat/167818.html</a>   |
| 1.2.  | <b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>                              | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://spbarchives.ru/2014_2_2">https://spbarchives.ru/2014_2_2</a>   |
| 1.3.  | <b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>                              | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-geroi-olimpijskih-igr-4416552.html">https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-geroi-olimpijskih-igr-4416552.html</a>                 |
| 1.4.  | <b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b> | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://www.evkova.org/kursovye-raboty/vospitanie-lichnosti-v-protsesse-zanyatij-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom">https://www.evkova.org/kursovye-raboty/vospitanie-lichnosti-v-protsesse-zanyatij-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |                  |                    |                     |   |

|   |   |      |   |      |   |
|---|---|------|---|------|---|
| 2.1.  | <b>Ведение дневника физической культуры</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html">https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html</a>   |
| 2.2.  | <b>Понятие «техническая подготовка»</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://studbooks.net/751440/turizm/tehnickeskaya_podgotovka_pon_yatie_vidy_zadachi_sredstv">https://studbooks.net/751440/turizm/tehnickeskaya_podgotovka_pon_yatie_vidy_zadachi_sredstv</a>   |
| 2.3.  | <b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b> | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://studfile.net/preview/5246586/page:7/">https://studfile.net/preview/5246586/page:7/</a>   |
| 2.4.  | <b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>                 | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://multiurok.ru/files/innovatsionnyj-proekt-sredstva-otsenki-rezultatov.html">https://multiurok.ru/files/innovatsionnyj-proekt-sredstva-otsenki-rezultatov.html</a>   |
| 2.5.  | <b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>                              | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://helpiks.org/4-21219.html">https://helpiks.org/4-21219.html</a>   |
| 2.6.  | <b>Планирование занятий технической подготовкой</b>                                 | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://studfile.net/preview/8839056/page:4/">https://studfile.net/preview/8839056/page:4/</a>   |
| 2.7.  | <b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>                          | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://studfile.net/preview/9300042/page:47/">https://studfile.net/preview/9300042/page:47/</a>   |
| 2.8.  | <b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b> | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/</a>   |
| 2.9.  | <b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>             | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-ozdorovitelnogo-effekta-planirovaniya-po-fizicheskoy-kulture-v-shkole">https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-ozdorovitelnogo-effekta-planirovaniya-po-fizicheskoy-kulture-v-shkole</a> |
| Итого по разделу                              |   | 2,25 |   |      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |      |   |      |   |
| 3.1.  | <b>Упражнения для коррекции телосложения</b>  | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://infourok.ru/korrekcija-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html">https://infourok.ru/korrekcija-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html</a>   |
| 3.2.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>                                 | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-uprazhnenij-dlya-">https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-uprazhnenij-dlya-</a>   |

|       |  |      |   |      |   |
|-------|--|------|---|------|---|
|       |  |      |   |      | profilaktiki-narushenij-osanki.html   |
| 3.3.  | <i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>  | 2    | 1 | 1    | <a href="https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html">https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html</a>   |
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>  | 2    | 0 | 2    | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/23/piramidy-iz-akrobaticheskih-uprazhneniy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/23/piramidy-iz-akrobaticheskih-uprazhneniy</a> |
| 3.5.  | <i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>  | 2    | 1 | 1    | <a href="https://www.art-talant.org/publikacii/10877-metodika-obucheniya-stoyki-na-golove">https://www.art-talant.org/publikacii/10877-metodika-obucheniya-stoyki-na-golove</a>   |
| 3.6.  | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</i> | 1    | 0 | 1    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-xJ7gsGBp0g">https://www.youtube.com/watch?v=-xJ7gsGBp0g</a>   |
| 3.7.  | <i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>   | 2    | 0 | 2    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/</a>   |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>   | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QLa9e-WYwbo">https://www.youtube.com/watch?v=QLa9e-WYwbo</a>   |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>   | 2    | 0 | 2    | <a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-po-stepaerobike-2843680.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-po-stepaerobike-2843680.html</a>   |
| 3.10. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>  | 4    | 0 | 4    | <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-tema-beg-s-preodoleniem-polosi-prepyatstviy-837861.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-tema-beg-s-preodoleniem-polosi-prepyatstviy-837861.html</a>                             |



|       |   |      |   |      |   |
|-------|---|------|---|------|---|
| 3.11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/09/12/legkaya-atletika">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/09/12/legkaya-atletika</a>   |
| 3.12. | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег  | 4    | 1 | 3    | <a href="https://atlox.ru/8-4-metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega.html">https://atlox.ru/8-4-metodika-obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega.html</a>   |
| 3.13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега  | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="http://www.manezh-spb.ru/informatsiya/methodical/metod-odinikova?showall=1">http://www.manezh-spb.ru/informatsiya/methodical/metod-odinikova?showall=1</a>   |
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень  | 2    | 0 | 2    | <a href="https://multiurok.ru/files/tehnika-metaniia-malogo-miacha-1.html">https://multiurok.ru/files/tehnika-metaniia-malogo-miacha-1.html</a>   |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений   | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/17/uprazhneniya-s-myachami-dlya-razvitiya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/17/uprazhneniya-s-myachami-dlya-razvitiya</a> |
| 3.16. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»  | 2    | 0 | 2    | <a href="https://avsupitanie.ru/info/sposob-jekstrennogo-tormozhenija-na-lyzhah/">https://avsupitanie.ru/info/sposob-jekstrennogo-tormozhenija-na-lyzhah/</a>   |
| 3.17. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором  | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/tehnika-tormozheniya-na-lyzhax-osnovnye-vidy/">https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/tehnika-tormozheniya-na-lyzhax-osnovnye-vidy/</a>                                       |
| 3.18. | Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона  | 2    | 0 | 2    | <a href="https://www.rasc.ru/school/print.php?document=book02.shtml">https://www.rasc.ru/school/print.php?document=book02.shtml</a>   |

|       |  |      |   |      |   |
|-------|--|------|---|------|---|
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона                                | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/549/64549/35377?p_page=6">http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/549/64549/35377?p_page=6</a>                                       |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции  | 2    | 0 | 2    | <a href="https://www.ski.ru/azb/logs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/">https://www.ski.ru/azb/logs/post/sposoby-perekhodov-s-khodana-khod/</a>                           |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции    | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://studfile.net/preview/7522194/page:11/">https://studfile.net/preview/7522194/page:11/</a> по программе  |
| 3.22. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>   | 5    | 0 | 5    | <a href="https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlyamyacha/">https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlyamyacha/</a>   |
| 3.23. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i> | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://elsamoychbasket.wordpress.com">https://elsamoychbasket.wordpress.com</a>   |
| 3.24. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>   | 4    | 1 | 3    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/</a>   |
| 3.25. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</i>           | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://studbooks.net/732364/turizm/tehnika_raznovidnosti_broskov_myacha_korzinu">https://studbooks.net/732364/turizm/tehnika_raznovidnosti_broskov_myacha_korzinu</a> |
| 3.26. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в</i>  | 3    | 1 | 2    | <a href="https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-">https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-</a>   |

|                                     |   |      |   |      |   |
|-------------------------------------|---|------|---|------|---|
|                                     | корзину двумя руками от груди после ведения   |      |   |      | korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html   |
| 3.27.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча  | 6    | 1 | 5    | <a href="https://scsw.ru/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole/">https://scsw.ru/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole/</a>   |
| 3.28.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhniky-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/09/obuchenie-tekhniky-vypolneniya-verkhney-pryamoy-podachi</a> |
| 3.29.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову   | 4    | 0 | 4    | <a href="http://www.offsport.ru/volleyball/trener/skrytaja-peredacha.shtml">http://www.offsport.ru/volleyball/trener/skrytaja-peredacha.shtml</a>   |
| 3.30.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча   | 4    | 0 | 4    | <a href="https://stadion-kuban.ru/futbol/peredacha-myacha-v-futbole.html">https://stadion-kuban.ru/futbol/peredacha-myacha-v-futbole.html</a>   |
| 3.31.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол  | 4    | 0 | 4    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GOAzCkwDkJk">https://www.youtube.com/watch?v=GOAzCkwDkJk</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dn6rvB5jrQ8">https://www.youtube.com/watch?v=dn6rvB5jrQ8</a>  |
| Итого по разделу                    |   | 63   |   |      |   |
| <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>  | 5    | 3 | 2    | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |   | 5    |   |      |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68   | 9 | 59   |   |

8 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | <b>Физическая культура в современном обществе</b>   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://moluch.ru/archive/234/54224/">https://moluch.ru/archive/234/54224/</a>   |
| 1.2.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestonnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestonnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura</a> |
| 1.3.  | <b>Адаптивная физическая культура</b>   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://vasilek-irk.ru/novosti/article_post/adaptivnaya-fizkultura-afk">https://vasilek-irk.ru/novosti/article_post/adaptivnaya-fizkultura-afk</a>   |
| Итого по разделу                                      |   | 0,75             |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1.  | <b>Коррекция нарушения осанки</b>   | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html">https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html</a>   |
| 2.2.  | <b>Коррекция избыточной массы тела</b>  | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://dkolumb.ru/korrekcziya-izbyitochnogovesa.html">https://dkolumb.ru/korrekcziya-izbyitochnogovesa.html</a>   |
| 2.3.  | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>                       | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/</a>   |
| 2.4.  | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b> | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-osnovi-samostoyatelnih-zanyatij-3786107.html">https://infourok.ru/prezentaciya-osnovi-samostoyatelnih-zanyatij-3786107.html</a>   |
| Итого по разделу                                      |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 3.1.  | <b>Профилактика умственного перенапряжения</b>  | 0,25             | 0                  | 0,25                | <a href="https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf">https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf</a>   |

|       |  |     |   |     |   |
|-------|--|-----|---|-----|---|
| 3.2.  | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине  | 3   | 1 | 2   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J8vSV27iqgQ">https://www.youtube.com/watch?v=J8vSV27iqgQ</a>   |
| 3.3.  | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине                  | 3   | 1 | 2   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/</a>   |
| 3.4.  | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики                               | 4   | 1 | 3   | <a href="https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3572207.html">https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3572207.html</a>   |
| 3.5.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег  | 3   | 1 | 2   | <a href="https://marathonec.ru/krossovyy-beg/">https://marathonec.ru/krossovyy-beg/</a>   |
| 3.6.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                            | 2   | 1 | 1   | <a href="https://sportbox.by/technicheskie-vidy-sporta/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis.html">https://sportbox.by/technicheskie-vidy-sporta/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis.html</a> |
| 3.7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике                         | 0,5 | 0 | 0,5 | <a href="https://fb.ru/article/291354/osnovnyie-pravila-sorevnovaniy-po-legkoj-atletike">https://fb.ru/article/291354/osnovnyie-pravila-sorevnovaniy-po-legkoj-atletike</a>                                       |
| 3.8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах     | 3   | 0 | 3   | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf</a>   |
| 3.9.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 3   | 0 | 3   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/84935581.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/84935581.pdf</a>   |
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом             | 3   | 0 | 3   | <a href="https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/besshazhnyj-xod-na-lyzhax/">https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/besshazhnyj-xod-na-lyzhax/</a>   |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах                   | 1   | 0 | 1   | <a href="https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatstviy-na-lyzhah">https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatstviy-na-lyzhah</a>                 |
| 3.12. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением  | 1   | 0 | 1   | <a href="https://poznayka.org/s80592t1.html">https://poznayka.org/s80592t1.html</a>   |

|       |   |      |   |      |   |
|-------|---|------|---|------|---|
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой  | 1    | 0 | 1    | <a href="https://studfile.net/preview/3801127/page:3/">https://studfile.net/preview/3801127/page:3/</a>                       |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине  | 1    | 0 | 1    | <a href="http://plavaem.info/tehnika_starta_na_spine.php">http://plavaem.info/tehnika_starta_na_spine.php</a>                 |
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине  | 1    | 0 | 1    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c4Fu3dSrHok">https://www.youtube.com/watch?v=c4Fu3dSrHok</a>                         |
| 3.16. | Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций  | 1    | 0 | 1    | <a href="https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html">https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html</a> |
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте  | 2    | 0 | 2    | <a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml</a>         |
| 3.18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 2    | 0 | 2    | <a href="http://fizkultura.ru/sci/basketball/18">http://fizkultura.ru/sci/basketball/18</a>                                   |
| 3.19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке  | 3    | 0 | 3    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQJEqrrs">https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQJEqrrs</a>                         |
| 3.20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 3    | 1 | 2    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyfI">https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyfI</a>                         |
| 3.21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар  | 3    | 1 | 2    | <a href="https://studfile.net/preview/1866416/page:7/">https://studfile.net/preview/1866416/page:7/</a>                       |
| 3.22. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BIKx5Uv3LoI">https://www.youtube.com/watch?v=BIKx5Uv3LoI</a>                         |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное  | 4    | 0 | 4    | <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/vo">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/vo</a>                   |

|                                     |   |      |   |      |   |
|-------------------------------------|---|------|---|------|---|
|                                     | <b>блокирование мяча в прыжке с места</b>   |      |   |      | lieibolindividualnoiebl okirovaniie   |
| 3.24.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Тактические действия в игре волейбол</b>  | 3    | 0 | 3    | <a href="https://school.tver.ru/school/31/section/434">https://school.tver.ru/school/31/section/434</a>   |
| 3.25.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b> | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-ukazaniya-sportivnie-igri-voleybol-2096410.html">https://infourok.ru/metodicheskie-ukazaniya-sportivnie-igri-voleybol-2096410.html</a>         |
| 3.26.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>  | 10   | 0 | 10   | <a href="https://futsalki.ru/poleznye-stati/taktika-v-mini-futbole-tri-osnovnye-igrovye-sxemy/">https://futsalki.ru/poleznye-stati/taktika-v-mini-futbole-tri-osnovnye-igrovye-sxemy/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 63   |   |      |   |
| <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>    | 5    | 2 | 3    | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |   | 5    |   |      |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68   | 9 | 59   |   |

### 9 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы             | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | <b>Физическая культура в современном обществе</b> | 0.25             | 0                  | 0.25                | <a href="https://moluch.ru/archive/234/54224/">https://moluch.ru/archive/234/54224/</a> |

|   |   |      |   |      |   |
|---|---|------|---|------|---|
| 1.2.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>   | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestonnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura">https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestonnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura</a> |
| 1.3.  | <b>Адаптивная физическая культура</b>   | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://vasilek-irk.ru/novosti/article_post/adaptivnaya-fizkultura-afk">https://vasilek-irk.ru/novosti/article_post/adaptivnaya-fizkultura-afk</a>   |
| Итого по разделу                                      |   | 0,75 |   |      |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |      |   |      |   |
| 2.1.  | <b>Коррекция нарушения осанки</b>   | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html">https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html</a>   |
| 2.2.  | <b>Коррекция избыточной массы тела</b>  | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://dkolumb.ru/korrekcziya-izbyitochnogovesa.html">https://dkolumb.ru/korrekcziya-izbyitochnogovesa.html</a>   |
| 2.3.  | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>                       | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/</a>   |
| 2.4.  | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b> | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-osnovi-samostoyatelnih-zanyatij-3786107.html">https://infourok.ru/prezentaciya-osnovi-samostoyatelnih-zanyatij-3786107.html</a>   |
| Итого по разделу                                      |   | 1    |   |      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>         |   |      |   |      |   |
| 3.1.  | <b>Профилактика умственного перенапряжения</b>  | 0.25 | 0 | 0.25 | <a href="https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf">https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/utomlenie.pdf</a>   |
| 3.2.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>                                   | 3    | 1 | 2    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J8vSV27iqgQ">https://www.youtube.com/watch?v=J8vSV27iqgQ</a>   |
| 3.3.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>             | 3    | 1 | 2    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/</a>   |
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>                          | 4    | 1 | 3    | <a href="https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3572207.html">https://infourok.ru/ritmicheskaya-gimnastika-klass-3572207.html</a>   |



|       |   |     |   |     |   |
|-------|---|-----|---|-----|---|
| 3.5.  | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Кроссовый бег</b>  | 3   | 1 | 2   | <a href="https://marathonec.ru/krossovyy-beg/">https://marathonec.ru/krossovyy-beg/</a>   |
| 3.6.  | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>                            | 2   | 1 | 1   | <a href="https://sportbox.by/techicheskie-vidy-sporta/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis.html">https://sportbox.by/techicheskie-vidy-sporta/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis.html</a> |
| 3.7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>                         | 0,5 | 0 | 0,5 | <a href="https://fb.ru/article/291354/osnovnyie-pravila-sorevnovaniy-po-legkoy-atletike">https://fb.ru/article/291354/osnovnyie-pravila-sorevnovaniy-po-legkoy-atletike</a>                                     |
| 3.8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>     | 3   | 0 | 3   | <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf</a>   |
| 3.9.  | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b> | 3   | 0 | 3   | <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/84935581.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/84935581.pdf</a>   |
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах <b>одновременным бесшажным ходом</b>             | 3   | 0 | 3   | <a href="https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/besshazhnyj-xod-na-lyzhax/">https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/besshazhnyj-xod-na-lyzhax/</a>   |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления <b>естественных препятствий на лыжах</b>                   | 1   | 0 | 1   | <a href="https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatstviy-na-lyzhah">https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatstviy-na-lyzhah</a>               |
| 3.12. | Подготовка к <b>региональному экзамену</b>  | 1   | 0 | 1   | <a href="https://poznayka.org/s80592t1.html">https://poznayka.org/s80592t1.html</a>   |
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с <b>одного лыжного хода на другой</b>                                 | 1   | 0 | 1   | <a href="https://studfile.net/preview/3801127/page:3/">https://studfile.net/preview/3801127/page:3/</a>   |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника <b>стартов при плавании кролем на груди и на спине</b>                           | 1   | 0 | 1   | <a href="http://plavaem.info/tehnika_starta_na_spine.php">http://plavaem.info/tehnika_starta_na_spine.php</a>   |
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника <b>поворотов при плавании кролем на груди и на спине</b>                         | 1   | 0 | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c4Fu3dSrHok">https://www.youtube.com/watch?v=c4Fu3dSrHok</a>   |

|       |   |      |   |      |   |
|-------|---|------|---|------|---|
| 3.16. | Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций  | 1    | 0 | 1    | <a href="https://sport.sfedu.ru/miming_book_online/modul_1.html">https://sport.sfedu.ru/miming_book_online/modul_1.html</a>   |
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте  | 2    | 0 | 2    | <a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml</a>   |
| 3.18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 2    | 0 | 2    | <a href="http://fizkultura.ru/sci/basketball/18">http://fizkultura.ru/sci/basketball/18</a>   |
| 3.19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке  | 3    | 0 | 3    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQJEqrts">https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQJEqrts</a>   |
| 3.20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 3    | 1 | 2    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyl">https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyl</a>   |
| 3.21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар  | 3    | 1 | 2    | <a href="https://studfile.net/preview/1866416/page:7/">https://studfile.net/preview/1866416/page:7/</a>   |
| 3.22. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BIKx5Uv3LoI">https://www.youtube.com/watch?v=BIKx5Uv3LoI</a>   |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места   | 4    | 0 | 4    | <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/voliebolindividualnoieblokirovaniie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/voliebolindividualnoieblokirovaniie</a>     |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол  | 3    | 0 | 3    | <a href="https://school.tver.ru/school/31/section/434">https://school.tver.ru/school/31/section/434</a>   |
| 3.25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности   | 0,25 | 0 | 0,25 | <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-ukazaniya-sportivnie-igri-voleybol-2096410.html">https://infourok.ru/metodicheskie-ukazaniya-sportivnie-igri-voleybol-2096410.html</a> |

|                                     |  |    |   |    |   |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
| 3.26.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i>  | 10 | 0 | 10 | <a href="https://futsalki.ru/poleznye-stati/taktika-v-mini-futbole-tri-osnovnye-igrovye-sxemy/">https://futsalki.ru/poleznye-stati/taktika-v-mini-futbole-tri-osnovnye-igrovye-sxemy/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 63 |   |    |   |
| <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> | 5  | 2 | 3  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>   |
| Итого по разделу                    |  | 5  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 9 | 59 |   |

5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов | Виды, формы контроля |                     |                      |
|-------|---|------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы   | практические работы |                      |
| 1.    | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Режим дня и его значение для современного школьника. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | 1                | 0                    | 1                   | Практическая работа; |
| 2.    | Измерение индивидуальных показателей физического развития. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции   | 1                | 0,5                  | 0,5                 | Зачет;               |
| 3.    | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей   | 1                | 0                    | 1                   | Практическая работа; |
| 4.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 1                | 0                    | 1                   | Практическая работа; |
| 5.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.   | 1                | 0.5                  | 0.5                 | Тестирование;        |
| 6.    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1                | 1                    | 0                   | Тестирование         |

|     |   |   |     |     |                               |
|-----|---|---|-----|-----|-------------------------------|
| 7.  | Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа;          |
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа;          |
| 9.  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа;          |
| 10. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа;          |
| 11. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу   | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическая работа;<br>Зачет |
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа;          |
| 13. | Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на формирование телосложения. Водные процедуры после утренней зарядки. | 1 | 0   | 1   | Практическая работа;          |
| 14. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа;          |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 15. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                     | 1 | 1 | 0 | Тестирование;        |
| 23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |     |     |                      |
|-----|---|---|-----|-----|----------------------|
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе   | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет;               |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 27. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 29. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 30. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 31. | Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». Ведение дневника физической культуры. | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 33. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
|     |   |   |   |   | работа;              |
| 36. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно». Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках. Процедура определения состояния организма с помощью одномерной функциональной пробы.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |



|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 45. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Упражнения на развитие координации. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 53. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |  |   |     |     |                      |
|-----|--|---|-----|-----|----------------------|
|     |  |   |     |     | работа;              |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 57. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча   | 1 | 0,5 | 0,5 | Зачет;               |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 59. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 60. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху  | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 61. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху<br>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 62. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.                                       | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 63. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1 | 1   | 0   | Зачет                |
| 64. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность   | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет;               |
| 65. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча   | 1 | 1   | 0   | Тестирование;        |
| 66. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |
| 67. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров   | 1 | 0   | 1   | Практическая работа; |

|                                     |   |    |   |    |              |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--------------|
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 1 | 0  | Тестирование |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 7 | 61 |              |

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 5 КЛАСС

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                       | ПОКАЗАТЕЛИ        |      |      |         |      |      |
|----------|--|-------------------|------|------|---------|------|------|
|          |  | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|          |  | “5”               | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек                    | 9                 | 9,5  | 10,5 | 10,5    | 11,0 | 12   |
| 2        | Бег 30 м, секунд                             | 5,7               | 6,0  | 6,5  | 5,9     | 6,2  | 6,6  |
| 3        | Бег 1000м, мин                               | 4,30              | 5,00 | 5,30 | 5,00    | 5,30 | 6,00 |
| 4        | Бег 60 м, секунд                             | 10,2              | 10,5 | 11,3 | 10,3    | 11,0 | 11,5 |
| 5        | Бег 1500м, мин                               | Без учета времени |      |      |         |      |      |
| 6        | Прыжки в длину с места                       | 170               | 155  | 135  | 155     | 140  | 130  |
| 7        | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине | 7                 | 5    | 3    | 17      | 11   | 9    |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа       | 17                | 12   | 7    | 14      | 9    | 7    |
| 9        | Наклоны вперед из положения стоя, см         | +9                | +5   | +3   | +13     | +6   | +4   |
| 10       | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 45                | 40   | 30   | 35      | 30   | 20   |

### 6 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | Количество часов |                           |                        | Виды,<br>формы<br>контроля |
|--------------|---|------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|
|              |   | всего            | контроль<br>ные<br>работы | практические<br>работы |                            |
| 1.           | История первых Олимпийских игр современности. Составление дневника физической культуры. | 1                | 0                         | 1                      | Устный опрос;              |

|    |  |   |   |   |                      |
|----|--|---|---|---|----------------------|
|    | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега  |   |   |   |                      |
| 2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 4. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 1 | 0 | Тестирование;        |
| 5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Возрождение Олимпийских игр. Физическая подготовка человека  | 1 | 1 | 0 | Зачет;               |
| 7. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». 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 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 9.  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Правила развития физических качеств. Правила развития физических качеств. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 14. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 15. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 16. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 19. | Упражнения для коррекции телосложения. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой<br>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 20. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 27. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 29. | Правила измерения показателей физической подготовленности. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 30. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Т.Б. на уроках гимнастики.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация   | 1 | 1 | 0 | Зачет;               |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 33. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.   | 1 | 1 | 0 | Зачет                |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 37. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения для профилактики нарушения зрения.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 1 | 0 | Тестирование;        |
| 43. | Модуль «Зимние виды спорта». 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. Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |



|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 44. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 49. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 50. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 54. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»<br>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | Практическая работа  |

|                                     |   |    |   |    |                      |
|-------------------------------------|---|----|---|----|----------------------|
| 63.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа  |
| 64.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; |
| 65.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа  |
| 66.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа  |
| 67.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; |
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 1 | 0  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 7 | 61 |                      |

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 6 КЛАСС

| №<br>п/п | Контрольные упражнения    | ПОКАЗАТЕЛИ |      |      |         |      |      |
|----------|---------------------------|------------|------|------|---------|------|------|
|          |                           | Мальчики   |      |      | Девочки |      |      |
|          |                           | «5»        | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек | 8,5        | 9,0  | 10,0 | 9,0     | 10   | 11,5 |
| 2        | Бег 30 м, секунд          | 5,5        | 5,7  | 6,0  | 5,7     | 6,0  | 6,2  |
| 3        | Бег 1000м, мин            | 4,30       | 5,00 | 5,30 | 5,00    | 5,30 | 6,00 |
| 4        | Бег 60 м, секунд          | 10,2       | 10,5 | 11,3 | 10,3    | 11,0 | 11,5 |

|    |  |      |      |      |      |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|
| 5  | Бег 1500 м, мин                              | 7,40 | 8,20 | 8,50 | 8,00 | 8,40 | 9,20 |
| 6  | Прыжки в длину с места                       | 175  | 160  | 140  | 165  | 155  | 135  |
| 7  | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине | 7    | 5    | 3    | 17   | 11   | 9    |
| 8  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа       | 24   | 16   | 12   | 18   | 12   | 10   |
| 9  | Наклоны вперед из положения стоя, см         | +9   | +5   | +3   | +13  | +6   | +4   |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 45   | 40   | 30   | 35   | 30   | 20   |

### 7 КЛАСС

| № п / п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|---------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|         |  | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.      | Зарождение олимпийского движения. Ведение дневника физической культуры. Упражнения для коррекции телосложения. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; |
| 2.      | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1                | 1                  | 0                   | Тестирование         |

|     |   |   |   |   |                     |
|-----|---|---|---|---|---------------------|
| 3.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 4.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 5.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 6.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Олимпийское движение в СССР и современной России                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 9.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие «техническая подготовка». Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа |
| 11. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

|     |   |   |   |   |                     |
|-----|---|---|---|---|---------------------|
| 13. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 14. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Составление плана занятий по технической подготовке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |

|     |  |   |   |   |                                      |
|-----|--|---|---|---|--------------------------------------|
| 21. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа                  |
| 22. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа                  |
| 23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа                  |
| 24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа                  |
| 25. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа                  |
| 26. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения  | 1 | 1 | 0 | Практическая работа                  |
| 27. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа                  |
| 28. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа                  |
| 29. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения   | 1 | 1 | 0 | Зачет                                |
| 30. | Ведение дневника физической культуры. Понятия «двигательное  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа;<br>Устный опрос |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
|     | действие», «двигательное умение», «двигательный навык».  |   |   |   |                      |
| 31. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 1 | 0 | Тестирование         |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Модуль "Гимнастика" Акробатические пирамиды                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Модуль "Гимнастика" Акробатические пирамиды  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |



|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 37. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация   | 1 | 1 | 0 | Зачет;               |
| 39. | Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки   | 1 | 1 | 0 | Зачет;               |
| 41. | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ - аэробики  | 1 | 2 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ - аэробики  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой. Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
|     | спуске с пологого склона. Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона  |   |   |   |                      |
| 46. | Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»                                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 54. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча   | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |   |           |          |           |                      |
|--|---|-----------|----------|-----------|----------------------|
| 63.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег  | 1         | 0        | 1         | Зачет;               |
| 64.  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол  | 1         | 0        | 1         | Практическая работа; |
| 65.  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол  | 1         | 0        | 1         | Практическая работа; |
| 66.  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол  | 1         | 0        | 1         | Практическая работа; |
| 67.  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол  | 1         | 0        | 1         | Практическая работа; |
| 68.  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1         | 1        | 0         | Практическая работа; |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | <b>68</b> | <b>9</b> | <b>59</b> |                      |

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 7 КЛАСС

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                       | ПОКАЗАТЕЛИ        |        |      |         |      |      |
|----------|--|-------------------|--------|------|---------|------|------|
|          |  | Мальчики          |        |      | Девочки |      |      |
|          |  | Учащиеся          | Оценка | “5”  | “4”     | “3”  | “5”  |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек                    | 8,0               | 8,5    | 9,0  | 8,5     | 9,0  | 10,0 |
| 2        | Бег 30 м, секунд                             | 5,0               | 5,2    | 5,5  | 5,4     | 5,6  | 5,8  |
| 3        | Бег 1000м, мин                               | 4,25              | 4,50   | 5,20 | 4,50    | 5,20 | 5,50 |
| 4        | Бег 60 м, секунд                             | 9,2               | 9,8    | 10,0 | 9,5     | 10,0 | 10,5 |
| 5        | Бег 2000 м, мин                              | Без учета времени |        |      |         |      |      |
| 6        | Прыжки в длину с места, см                   | 190               | 180    | 150  | 165     | 155  | 135  |
| 7        | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине | 9                 | 6      | 4    | 17      | 11   | 9    |

|    |   |    |    |    |     |    |    |
|----|---|----|----|----|-----|----|----|
| 8  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа      | 28 | 22 | 18 | 20  | 18 | 12 |
| 9  | Наклоны вперед из положения стоя, см        | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 35  | 30 | 25 |

### 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.    | Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Составление планов – конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1                | 0                  | 1                   | Устный опрос;        |
| 2.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; |
| 3.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; |
| 4.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; |
| 5.    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                   | 1                | 1                  | 0                   | Тестирование;        |
| 6.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9.  | Адаптивная физическая культура. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол   | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 13. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела. Профилактика умственного перенапряжения<br>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 21. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 30. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
|     | комбинация на параллельных брусьях, перекладине   |   |   |   |                      |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине   | 1 | 1 | 0 | Зчет                 |
| 33. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине   | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 36. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Модуль «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |



|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 43. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар   | 1 | 1 | 0 | Зачет;               |
| 49. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 50. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
|     | игровой деятельности. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол  |   |   |   |                      |
| 54. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.   | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 57. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»   | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 59. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах  | 1 | 1 | 0 | Зачет;               |
| 61. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|                                     |   |    |   |    |                      |
|-------------------------------------|---|----|---|----|----------------------|
| 65.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; |
| 66.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; |
| 67.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  |    |   |    | Практическая работа; |
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 1 | 0  | Тестирование         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 9 | 59 |                      |

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 8 КЛАСС

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                       | ПОКАЗАТЕЛИ |          |       |       |         |       |     |
|----------|--|------------|----------|-------|-------|---------|-------|-----|
|          |  | Учащиеся   | Мальчики |       |       | Девочки |       |     |
|          |  |            | “5”      | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3” |
| 1        | Челночный бег 3x10 м, сек                    | 8,0        | 8,5      | 9,0   | 8,5   | 9,0     | 10,0  |     |
| 2        | Бег 30 м, секунд                             | 5,0        | 5,2      | 5,5   | 5,4   | 5,6     | 5,8   |     |
| 3        | Бег 1000м, мин                               | 4,25       | 4,50     | 5,20  | 4,50  | 5,20    | 5,50  |     |
| 4        | Бег 60 м, секунд                             | 9,2        | 9,8      | 10,0  | 9,5   | 10,0    | 10,5  |     |
| 5        | Бег 2000 м, мин                              | 9,50       | 10,50    | 11,20 | 11,10 | 12,40   | 14,00 |     |
| 6        | Прыжки в длину с места, см                   | 200        | 190      | 170   | 170   | 160     | 140   |     |
| 7        | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине | 9          | 6        | 4     | 17    | 11      | 9     |     |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа       | 28         | 22       | 18    | 20    | 18      | 12    |     |

|    |   |    |    |    |     |    |    |
|----|---|----|----|----|-----|----|----|
| 9  | Наклоны вперед из положения стоя, см        | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 35  | 30 | 25 |

**9 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.    | Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Составление планов – конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1                | 0                  | 1                   | Устный опрос;        |
| 2.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; |
| 3.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; |
| 4.    | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; |
| 5.    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  | 1                | 1                  | 0                   | Тестирование;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
|     | требований комплекса ГТО  |   |   |   |                      |
| 6.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8.  | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9.  | Адаптивная физическая культура. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 13. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Модуль «Спортивные игры.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
|     | Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  |   |   |   |                      |
| 15. | Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела. Профилактика умственного перенапряжения<br>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 21. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Модуль «Спортивные игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
|     | Баскетбол». Повороты с мячом на месте   |   |   |   |                      |
| 23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 30. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 31. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине   | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 33. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине   | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 36. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Модуль «Плавание». Проплытие учебных дистанций  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |



|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 40. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар  | 1 | 1 | 0 | Зачет;               |
| 49. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
|     | нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места |   |   |   |                      |
| 50. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 55. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.  | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 57. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»  | 1 | 1 | 0 | Зачет                |
| 59. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах                                 | 1 | 1 | 0 | Зачет;               |
| 61. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|                                     |   |    |   |   |                      |
|-------------------------------------|---|----|---|---|----------------------|
|                                     | требований комплекса ГТО  |    |   |   |                      |
| 63.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1  | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1  | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1  | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1  | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67.                                 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  |    |   |   | Практическая работа; |
| 68.                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 1 | 0 | Тестирование         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 9 |   | 59                   |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 9 КЛАСС**

| Контрольные упражнения                | Мальчики |       |       | девочки |       |       |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                       | 3        | 4     | 5     | 3       | 4     | 5     |
| Бег 30 метров                         | 5.2      | 4.8   | 4.4   | 5.8     | 5.0   | 4.8   |
| Бег 60 метров                         | 10.0     | 9.6   | 9.0   | 11.2    | 10.2  | 9.8   |
| Бег 1000 метров                       | 5.20     | 5.00  | 4.20  | 6.20    | 5.40  | 5.00  |
| Челночный бег 3*10м                   | 8.6      | 8.0   | 7.6   | 9.2     | 8.6   | 8.2   |
| Прыжки в длину с места                | 160      | 190   | 2.10  | 140     | 165   | 180   |
| Прыжки в длину с разбега              | 2.80     | 3.40  | 3.80  | 2.50    | 3.00  | 3.20  |
| Прыжки в высоту                       | 105      | 120   | 135   | 95      | 105   | 120   |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 95       | 115   | 128   | 100     | 120   | 130   |
| Метание мяча                          | 29       | 36    | 44    | 18      | 22    | 28    |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 7        | 8     | 11    | -       | -     | -     |
| Подтягивание на низкой перекладине    |          |       |       | 10      | 18    | 22    |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 36       | 40    | 48    | 10      | 18    | 25    |
| Гибкость                              | 6        | 9     | 14    | 9       | 14    | 16    |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28       | 30    | 34    | 24      | 27    | 230   |
| Лыжные гонки 3000метров               | 19.00    | 18.00 | 17.30 | 21.30   | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров              |          | Без   | учета | времени | -     | -     |

## **Итоговая аттестация**

### **Обязательный региональный зачет в 9-х классах**

#### **Инструкция к выполнению задания**

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

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

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

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

Вопрос в билете: «3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)»  
Максимально возможное количество баллов за задание – 15.

#### **Билет № 1**

- 1.Физическое качество «сила».
- 2.Использование средств легкой атлетики для воспитания силы.

#### **Билет №2**

- 1.Физическое качество «сила».
- 2.Использование средств гимнастики для воспитания силы.

#### **Билет №3**

- 1.Физическое качество «выносливость».
- 2.Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.

#### **Билет №4**

- 1.Физическое качество «гибкость».
- 2.Использование средств гимнастики для воспитания гибкости.

#### **Билет №5**

- 1.Развитие физического качества «ловкость».
- 2.Использование средств видов спорта для воспитания ловкости.

#### **Билет №6**

- 1.Развитие физического качества «быстрота»
2. Использование средств легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр для воспитания быстроты.

### **Билет №7**

- 1.Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
- 2.Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы).

### **Билет №8**

- 1.Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
- 2.Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы).

### **Билет №9**

- 1.Здоровый образ жизни.
- 2.Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня.

### **Билет №10**

- 1.Здоровый образ жизни.
- 2.Оздоровительные технологии в режиме.

### **Билет №11**

- 1.Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.
- 2.Малые формы организации двигательной активности.

### **Билет №12**

- 1.Основные правила оздоровительной тренировки.
- 2.Комплекс упражнений для формирования телосложения.

### **Билет №13**

- 1.Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениям.
- 2.Комплекс упражнений для формирования осанки.

### **Билет №14**

- 1.Основные правила оздоровительной тренировки.
- 2.Комплекс упражнений для профилактики ожирения.

### **Билет № 15**

- 1.Физическая нагрузка. Самоконтроль.
- 2.Определение показателей физического состояния.

### **Билет № 16**

- 1.Физическое развитие.
2. Определение и оценка показателей физического состояния.

### Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

| Оценка/<br>балл       | Примерные требования к оценке знаний   |
|-----------------------|--|
| Отлично/5             | - обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.   |
| Хорошо/4              | - обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.   |
| Удовлетворительно/3   | - обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Неудовлетворительно/2 | - обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.  |

### Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

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



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

### **Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»**

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

| № п/п | Содержание  | Баллы |
|-------|---|-------|
| 1.    | И.п. –основная стойка   |       |
| 2.    | Шагом одной равновесие на правой (левой), руки в стороны,                   | 1     |
| 3.    | Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать),                              | 1     |
| 4.    | Перекат вперед в сед углом (держать),                                       | 1     |
| 5.    | Из положения лежа на спине - «мост» (держать),                              | 1     |
| 6.    | Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши) | 0,5   |
| 7.    | Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 <sup>0</sup> ,                     | 1     |
| 8.    | Махом одной толчком другой переворот боком, приставить ногу                 | 1     |
| 9.    | Махом одной толчком другой переворот боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> , | 1     |
| 10.   | Приставляя ногу положение «старт пловца»,                                   | 0,5   |
| 11.   | Кувырок прыжком, поворот на 360 <sup>0</sup>                                | 2     |

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

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

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

- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

2. **Мелкие ошибки** (не влияющие на искажение техники) – 0,1 - 0,4 балла:

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

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 балла;

- согнуты ноги – 0,3 - 0,4 балла.

### **Критерии оценивания обучающихся по третьему вопросу:**

Соответствие количества баллов, набранных обучающимися при выполнении гимнастики с элементами акробатики, с оценками:

10,0 - 8,0 баллов – «отлично» /5;

7,9 - 6,9 баллов – «хорошо» /4

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

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

**Форма промежуточной аттестации:** *выполнение теоретической части (вопросы- тесты) выполнение практической части (контрольные тесты-нормативы)*

**Практическая часть** включает 2 задания базового уровня сложности. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Освобожденные и учащиеся, относящиеся к специальной группе выполняют теоретическую часть работы (вопросы - тесты).

#### **Характеристика структуры и содержания контрольной работы**

Теоретическая часть (вопросы - тесты).

Контрольная работа состоит из практической части, которая состоит из тестов - упражнений:

1. Бег на короткие дистанции (сек) соответственно возрасту

2. Бег на длинные дистанции. 6-минутный бег (без учета времени).

Результаты тестов заносятся в протокол.

#### **Дополнительные материалы и оборудование.**

Для проведения **практической части** работы необходимо следующее оборудование: рулетка, свисток, секундомер.

**Условия проведения работы.** Работу проводит учитель физической культуры. Работа проводится в спортзале и на стадионе.

#### **Критерии оценивания работы.**

Результат выставляется по средней сумме баллов:

10-9 баллов - оценка «5»

8-7 баллов - оценка «4»

6-5 баллов - оценка «3»

4 и меньше - оценка «2»

**Теоретические задания обязательного зачёта по физической культуре для обучающихся 9-х классах.**

1. Под физическим развитием понимается

---

2. Физическая подготовка представляет собой

---

3. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

---

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности,

---

5. Осанкой называется

---

6. Главной причиной нарушения осанки является

---

7. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

---

8. Под силой как физическим качеством понимается

---

9. Под быстротой как физическим качеством человека понимается

---

10. Под гибкостью как физическим качеством понимается

---

11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятия по общей физической подготовке (ОФП):

1. ходьба или спокойный бег в чередовании, с «дыхательными» упражнениями;

2. упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп;

3. упражнения «на выносливость»;

4. упражнения «на быстроту и гибкость»;

5. упражнения на «силу»;

6. дыхательные упражнения;

---

12. Задание- задача.

Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 170 см и массу тела 70 кг, его весоростовой индекс равен 411 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 172 см и массу тела 50 кг, его весоростовой индекс равен 291 (г/см).

Расчеты проводились по формуле:  $\text{ВРИ} = \text{Масса тела (г)} : \text{Рост (см)}$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

**Задание:**

1. Оцените показатели весоростового индекса ученика А.
2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.
3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц).

Все расчеты, ответ и оценку запишите в таблицу:

**Содержание заданий по разделам программы.**

***Задания по разделу «Баскетбол»***

Обучающийся находится за лицевой линией слева от щита лицом к средней линии, мяч в руках.

По команде, с ведением мяча правой рукой (в среднем темпе) «пересекает» среднюю линию и в передовой зоне выполняет передачу двумя от груди игроку, стоящему на линии штрафного броска. С ускорением справа, в направлении к щиту, получает обратную передачу (находясь в ограниченной зоне) с остановкой прыжком и выполняет бросок одной рукой от головы.

После броска испытуемый осуществляет подбор мяча, ведет мяч правой рукой, в направлении к стойкам. Осуществляет обводку 5 стоек (в направлении к противоположному щиту). Затем производит бросок в движении с двух шагов из-под кольца одной рукой от головы. Упражнение считается законченным при касании мячом земли.

***Задания по разделу «Легкая атлетика»***

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:

Обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. С 12-14 беговых шагов (средний разбег) обучающийся выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Дается три попытки.

Прыжок в высоту «способом перешагивания»:

Обучающийся самостоятельно измеряет разбег. С 7-9 шагов разбега выполняет прыжок в высоту способом «перешагивание» преодолевая планку (резиновый жгут), установленную на высоте 100 см.- девушки, 110 см- юноши. Дается 3 попытки.

Метание теннисного мяча с укороченного разбега в стену с расстояния 6 м.

Отмерить 10 м. от стены. Мелом прочертить линию, поставить ограничения (фишки) по ширине коридора для метания – 10 м. Обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. Предварительная часть разбега укороченная (можно выполнить подбежку). Заключительная часть разбега состоит из 4-х бросковых шагов. Бросок выполнять в полную силу так, чтобы мяч после отскока летел как можно дальше. Дается три попытки.

### *Задания по разделу «Волейбол»*

#### Прием - передача двумя руками сверху над собой:

Тест выполняется в центральном круге баскетбольной площадки. Обучающийся выполняет 10 передач двумя руками сверху над собой не ниже 1,5 -2 м, не выходя из круга. Дается одна попытка.

#### Прием мяча снизу двумя руками.

Обучающийся набрасывает себе мяч, осуществляет прием мяча снизу двумя руками и передачу в стену 10 раз без остановки и без потери мяча. Дается одна попытка.

#### Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.

Учащийся выполняет три подачи мяча в заданные части площадки по зонам 1, 6, 5, предварительно размеченных мелом. подача производится в зону, указываемую подающим. На каждую подачу дается одна попытка.

### *Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»*

#### Опорный прыжок.

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

**Мальчики.** Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину,  $h = 115$  см.

**Девочки.** Опорный прыжок боком через коня в ширину,  $h = 110$  см., возможен козел (смотреть – ноги выше воображаемой горизонтальной линии)

#### Акробатика.

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

Мальчики:

|   |     |
|---|-----|
| И.п. – о.с.   |     |
| - стойка на носках руки вверх – в стороны                           | 0,5 |
| - шаг правой (левой), равновесие на одной, руки в стороны (держать) | 1,0 |
| - кувырок вперед в упор присев                                      | 0,5 |
| - силой стойка на голове и руках (держать)                          | 2,0 |
| - опуститься в упор присев, перекат в стойку на лопатках            | 1,0 |
| - сед углом, наклон вперед, кувырок назад в упор присев             | 2,0 |
| - кувырок прыжком вперед с поворотом на 180 гр.                     | 2,0 |
| - прыжок вверх с поворотом кругом                                   | 1,0 |

Девочки:

|   |     |
|---|-----|
| И.п. – о.с.   |     |
| - стойка на носках, руки в стороны                                  | 0,5 |
| - шаг правой (левой), равновесие на одной, руки в стороны (держать) | 1,0 |
| - встать, руки вверх, выпад левой (правой), руки в стороны,         | 1,0 |
| - кувырок вперед в упор присев                                      | 2,0 |
| - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)       | 2,0 |
| - перекат в сед углом, наклоном вперед                              | 1,0 |
| - кувырок назад в упор присев                                       | 2,0 |
| - прыжок, прогнувшись, руки вверх - в стороны стойка                | 0,5 |

## УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

#### 5 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

#### 6 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник» ;

Физическая культура. Шахматы в школе, 6 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

#### 7 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник» ;  
Физическая культура. Шахматы в школе, 7 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и  
другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» ;

## 8 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева  
И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» ;  
Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,  
Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;  
Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;  
Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство  
Просвещение» ;  
Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО  
«Русское слово-учебник» ;  
Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» ;  
Введите свой вариант:  
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

## 9 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева  
И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» ;  
Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,  
Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;  
Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;  
Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство  
Просвещение» ;  
Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО  
«Русское слово-учебник» ;  
Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» ;  
Введите свой вариант:  
центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 5 КЛАСС

- Играем в футбол, 5-11 класс, Овчаров В.С., 2010
- Игры на переменах для школьников, 4-6 классы, Геллер Е.М., 1985
- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5-7 классах, Барков В.А., 2014
- Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П., 2017
- Физическая культура в пятом классе, Гужаловский А.А., Кучерова А.В., 2011
- Физическая культура, 5 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., 2018
- Физическая культура, 5 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., 2017
- Физическая культура, 5 класс, Учебник для общеобразовательных организаций, Матвеев А.П., 2013
- Физическая культура, 5 класс, Учебник для общеобразовательных организаций, Матвеев А.П., 2014
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., 2013
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебное пособие для 5-6 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., 2015
- Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013

### 6 КЛАСС

- Играем в футбол, 5-11 класс, Овчаров В.С., 2010
- Игры на переменах для школьников, 4-6 классы, Геллер Е.М., 1985
- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5-7 классах, Барков В.А., 2014
- Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П., 2017
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., 2013
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009
- Физическая культура, 6 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., 2018
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебник для 6-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2017
- Физическое воспитание, Учебное пособие для 5-6 класса школ общего среднего образования, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., 2015
- Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013

### 7 КЛАСС

- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5-7 классах, Барков В.А., 2014
- Уроки физической культуры, Методические рекомендации, 5-7 классы, Матвеев А.П., 2017

- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., 2013
- Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009
- Физическая культура, 7 класс, Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Вотинцев И.А., 2019
- Физическая культура, 7 класс, Рабочая программа, На 2020-2021 учебный год, Аляпкин Р.О., 2020
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебник для 7-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018
- Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-8 классов общеобразовательных школ, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Усманходжаев С.Т., 2017
- Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013

## **8 КЛАСС**

- Туризм, 8-11 класс, Митрахович С.С., 2010
- Туризм, 8-11 класс, Пособие для учителей, Митрахович С.С., 2010
- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8-9 классах, Барков В.А., 2014
- Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-8 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебник для 8-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2019
- Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-8 классов общеобразовательных школ, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Усманходжаев С.Т., 2017

## **9 КЛАСС**

- Туризм, 8-11 класс, Митрахович С.С., 2010
- Туризм, 8-11 класс, Пособие для учителей, Митрахович С.С., 2010
- Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8-9 классах, Барков В.А., 2014
- Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012
- Физическая культура, Подвижные игры, 5-9 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Физическое воспитание, Учебник для 8-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2019
- Физическое воспитание, Учебное пособие для 7-9 классов общеобразовательных школ, Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Усманходжаев С.Т., 2017

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

### **5 – 9 КЛАСС**

#### **Образовательные порталы**

<https://edu.gov.ru/>

<http://www.obrnadzor.gov.ru>

<http://www.rustest.ru>

<http://www.edu.ru>

<http://www.school.edu.ru>

<http://www.ict.edu.ru>

<http://minobr74.ru>  
<http://www.chel-edu.ru>

## **Цифровые образовательные ресурсы**

<http://fcior.edu.ru>  
<http://school-collection.edu.ru>  
<http://window.edu.ru>  
<http://ege.edu.ru>  
<http://fipi.ru>  
<http://www.it-n.ru>  
<http://www.diofant.ru>  
<http://www.uroki.net>  
<http://www.uchportal.ru>  
<http://www.rusedu.info>  
<http://pedsovet.su>  
<http://infourok.ru>  
<http://www.ug.ru>  
<http://1september.ru>  
<http://www.detvora74.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Учебные и методические пособия

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

*Необходимый минимум спортивного инвентаря для уроков физкультуры включает в себя:*

разнообразные атлетические приспособления - брусья, турники, помосты, перекладины. На таких снарядах, согласно нормативам, выполняется много обязательных для программы упражнений. Использование инвентаря развивает общие спортивные навыки и приносит удовольствие школьникам

тренажеры простого устройства - гимнастические скамьи, балансиры, дорожки. Они незаменимы для развития у детей координации движений, умения держать равновесие, ловкости, силы. Упражнения на данных снарядах отлично развивают тело, укрепляют здоровье, предупреждают развитие многих недугов. Быстрая и простая покупка спортивного инвентаря этой и всех остальных категорий возможна на сайте компании-поставщика оборудования для школ.

маты для занятий на полу. Именно на них выполняется большинство упражнений из разряда гимнастических, изучению которых посвящена большая часть школьных занятий по физкультуре. Качественные маты делают выполнение элементов более легким и полностью безопасным, защищают детей от травм, предотвращают загрязнение одежды снарядами для выполнения силовых тренировок - гантели, гири, штанги. Также незаменимы

для определенного вида упражнений, выполняемых в школе. Гарантируют результативность и безопасность использования. Обычно такие снаряды любят использовать мальчики, но и все больше девушек-учениц сейчас интересуется модными силовыми тренировками

оборудование для игр и эстафет. Флажки, кегли, канаты для лазания и перетягивания, обручи, дуги, разнообразные мячи - все это применяется в командных играх, соревнованиях, эстафетах. Такие предметы позволят как младшеклассникам, так и детям постарше заниматься физкультурой в веселой игровой манере, легче осваивать новые навыки, активно и полезно отдыхать, проводить внеклассные мероприятия.