**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МОАУ "СОШ № 40"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  [Укажите должность]  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  [укажите ФИО]  [Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г. | СОГЛАСОВАНО  [Укажите должность]  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  [укажите ФИО]  [Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г. | УТВЕРЖДЕНО  [Укажите должность]  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  [укажите ФИО]  [Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6332331)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Г Оренбург**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**6 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**7 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**9 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

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

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.3 | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | 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. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. | 2 | 1 | 0 |  |
| 2.3 | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.  Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.4 | Составление дневника физической культуры. | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.3 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.4 | закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.5 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.6 | развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | *Спортивно-оздоровительная деятельность.*  Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.  Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.11 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). | 2 | 1 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.12 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.13 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.14 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.21 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.22 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.23 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Прыжки прыжки. в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.24 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.25 | Метание метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 4 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.31 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.32 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.33 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.41 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.42 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.43 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Ранее разученные технические действия с мячом | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Прямая нижняя подача мяча. | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.51 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. | 4 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.52 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Ранее разученные технические действия с мячом. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.61 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Остановка катящегося мяча способом «наступания». | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.62 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов). | 4 | 1 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.63 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 4 | 0 | 0 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 30 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 88 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 0 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.3 | История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.12 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.13 | Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.14 | Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. | 1 | 1 | 0 |  |
| 2.15 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. | 2 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.11 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.12 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.13 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.14 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). | 2 | 1 | 0 |  |
| 2.15 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Лазанье по канату в три приёма (мальчики). | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.21 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.22 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.23 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.24 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 2 | 0 | 0 |  |
|  | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком . | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.41 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.42 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Упражнения с мячом: на передачу и броски мяча в корзину. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.43 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. | 4 | 0 | 0 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль " Спортивные игры").  Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. | 6 | 0 | 0 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")  Удары по катящемуся мячу с разбега. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")  Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")  Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 3 | 1 | 0 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 30 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 91 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 0 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.3 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.11 | Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.12 | Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.13 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | 1 | 1 | 0 |  |
| 2.14 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. | 3 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.11 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.12 | Гимнастика (модуль "Гимнастика"). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.13 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.14 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.15 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). | 2 | 1 | 0 |  |
| 2.16 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Лазанье по канату в два приёма (мальчики). | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.21 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Эстафетный бег. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.22 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.23 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» . | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.24 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.25 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")  Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.31 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции. | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.32 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Переход с передвижения одновременным одношажным ходом на передвижение попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.33 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Передача и ловля мяча после отскока от пола. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.41 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.42 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 6 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.51 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  передача мяча через сетку двумя руками сверху. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.52 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")  Перевод мяча за голову. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.53 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")  Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.61 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")  Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов | 4 | 0 | 0 |  |
| 2.62 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")  Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 4 | 1 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 30 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 91 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 0 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/> |
| 1.2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/> |
| 1.3 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/> |
| 2.1 | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/> |
| 2.1 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 2 | 1 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/> |
| 2.1 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. | 3 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/sta |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/sta |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/sta |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/sta |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 2 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/sta |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Кроссовый бег. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.21 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.22 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.23 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. | 4 | 0 | 0 |  |
| 2.24 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. | 4 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")  Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.31 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")  преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.32 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")  переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.33 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")  переход с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.34 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")  ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание").  Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/> |
| 2.41 | Плавание (модуль "Плавание").  Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.42 | Плавание (модуль "Плавание").  Повороты при плавании кролем на груди и на спине. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.43 | Плавание (модуль "Плавание").  Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.51 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.52 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | 3 | 0 | 0 |  |
| 2.53 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 4 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Прямой нападающий удар | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.61 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.62 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Тактические действия в защите. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.63 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Тактические действия в нападении. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.64 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.71 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Правила игры в мини-футбол, технические действия. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.72 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Правила игры в мини-футбол, тактические действия. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.73 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.74 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). | 1 | 1 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.75 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").  Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 30 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 91 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 0 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.3 | Профессионально-прикладная физическая культура. | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.12 | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.13 | Измерение функциональных резервов организма. | 1 | 1 | 0 |  |
| 2.14 | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | 3 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.11 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). | 2 | 0 | 0 | ttps://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ |
| 2.12 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.13 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). | 2 | 0 | 0 | ttps://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ |
| 2.14 | Гимнастика (модуль "Гимнастика").  Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). | 2 | 1 | 0 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. | 4 | 0 | 0 |  |
| 2.21 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». | 4 | 0 | 0 |  |
| 2.22 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.23 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика").  Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.31 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.32 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта").  Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/> |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание").  Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/> |
| 2.41 | Плавание (модуль "Плавание").  Повороты при плавании брассом. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.51 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: передачи мяча. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.52 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.53 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: броски мяча в прыжке. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.54 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: броски мяча после ведения. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.61 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.62 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи в движении. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.63 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: удары . | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.64 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: блокировка. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортив Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи мяча. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Техническая подготовка в игровых действиях: удары по мячу в движении. | 2 | 1 | 0 |  |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры").  Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 2 | 0 | 0 |  |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").  Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 30 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 91 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 0 |  |

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

​‌• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​.

**​ Оценочные материалы по физической культуре 5-9 класс.**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов (двигательных тестов) по базовому и повышенному уровню.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

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

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

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

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

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

1. **Техника владения двигательными умениями и навыками.**

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

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

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

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

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

1. **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**
2. Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

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

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий. Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Готов к труду и обороне ).

**Стартовая контрольная работа.**

**Тест по физкультуре 5 кл.**

1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?**

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

1. **Каким  требованиям  должна  отвечать  спортивная обувь**?

а)        иметь вес до 300 г

б)        соответствовать цвету костюма

в)        иметь узкий длинный носок

г)        соответствовать виду спорта

1. **С какой периодичностью следует стирать спортивную  
   одежду, прилегающую к телу?**

а)        каждый день

б)        после каждой тренировки

в)        один раз в месяц

г)        один раз в 10 дней

1. **В чем главное назначение спортивной одежды?**

 а)   защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б)        поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в)        подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г)        рекламировать товары массового потребления известных  фирм

1. **Какова цель утренней гимнастики?**

 а)  вовремя успеть на первый урок в школе

б)        совершенствовать силу воли

в)        выступить на Олимпийских играх

г)        ускорить полное пробуждение организма

1. **Физкультминутка это…?**

а)  способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в)   время для общения с одноклассниками;

г)  спортивный праздник.

1. **Что делать при ушибе?**

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

 г) намазать ушибленное место йодом.

1. **Под осанкой понимается…**

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;  
б) силуэт человека.;  
в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

1. **Что такое режим дня?**

а) выполнение поручений учителя;  
б) подготовка домашних заданий;  
в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

1. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

а)  две команды – «Становись!» и «Марш!»;  
б)  три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;  
в)  две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

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

а) в России.;  
б) в Англии ;  
в) в Греции;

г)  в Италии.

1. **Что такое физическая культура?:**

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;  
б) прогулка на свежем воздухе;  
в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

**Входная контрольная работа. 7 класс**

**1. Физические упражнения – это …**

А) естественные движения и способы передвижения

Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры

В) действия, выполняемые по определенным правилам

Г) сложные двигательные действия

**2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?**

А) Рим            Б) Китай            В) Древняя Греция            Г) Италия

**3. Сколько периодов  в футболе?**

А) 3х15 минут        Б) 4х20 минут        В) 2х45 минут        Г) 2х20 минут

**4. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?**

А) В Австралии          Б) В Канаде          В) В Китае            Г) В России

**5. На какое поле запрещено выходить без шлема?**

А) Хоккейное      Б) Футбольное      В) Волейбольное          Г) Теннисное

**6. Девиз Олимпийских игр:**

А) «Спорт, спорт, спорт!»                    Б) «О спорт! Ты – мир!»;

В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»               Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**7.Туфли для бега называются:**

А) кеды             Б) пуанты             В) чешки               Г) шиповки

**8. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?**

А) 2000           Б) 1980          В) 2004           Г) 1999           Д) 2014

**9. Родиной баскетбола является …**

А) Франция             Б) Россия            в) США              г) Англия

**10. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**

А) подтягивание в висе на перекладине                Б) прыжки в длину с места

В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь      Г) кувырок вперед

**11. В какой спортивной игре нет вратаря?**

А) футбол          Б) хоккей           В) баскетбол            Г) водное поло

**12. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

А) кроль на спине                                   Б) кроль на груди

В) баттерфляй (дельфин)                            Г) брасс

**13. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр**

**Олимпиады судьи Эллады:**

А) признавали победителем                         Б) секли лавровым веником,

В) объявляли героем                                 Г) изгоняли со стадиона

**14. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?**

А) Европу        Б) Азию        В) Африку      Г) Австралию       Д) Америку

**15. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

А) По руке и ноге

Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания

В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

Г) По любой части тела

**16. Какова  протяженность марафонской  дистанции    на  Олимпийских играх?**

А) 42 км 195 м        Б) 32 км 195 м         В) 50 км 195 м       Г) 43 км 195 м.

**17. К основным физическим качествам относятся …**

А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

Б) Бег, прыжки, метания

В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**18. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала …**А) Стейси Драгила

Б) Светлана Феофанова

В) Дженнифер Стучински

Г) Елена Исинбаева.

**19. Что получит футболист, затеявший драку на Футбольном поле?**

А) Приз от Федерации  футбола                       Б) Жёлтую карточку

В) Строгий выговор от тренера                        Г) Красную карточку

**20. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?**

А) Каратэ            Б) Дзюдо            В) Самбо             Г) Бои без правил

**21. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских  игр   современности?**

А) Домино         Б) Прятки         В) Городки          Г) Перетягивание каната

**22. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

А) Олимпийская деревня                               Б) Спортивный городок

В) Чемпионское село                                   Г) Поляна рекордсменов

**23. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

А) 8 человек           Б) 6 человек           В) 4 человека           Г) 5 человек

**24. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в …**

А) Ванкувер             Б) Сочи             В) Зальцбург             Г) Калгари

**25. Состояние здоровья обусловлено:**

А) условиями производственного труда

Б) образом жизни

В) уровнем здравоохранения

Г) отсутствием болезней

**26. Что относится к закаливающим процедурам?**

1. Солнечные ванны

2. Воздушные ванны

3. Водные процедуры

4. Лечебные процедуры

5. Подводный массаж

6. Гигиенические процедуры

А) 2,4,6                 Б) 1,2,3                 В) 2,3,5                Г) 3,4,6

**Входная контрольная работа. 8 класс.**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в  начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце  основной части занятия.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба,  совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**21.   Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**22.   Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**23.  Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А)Олимпии;

Б) Париже;

В) Люцерне;

Г)Лондоне.

**24.  Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**Входная контрольная работа. 9 класс.**

**1.Термин «Олимпиада» означает:**

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

б) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;

в) период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады , и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады;

г) год проведения Олимпийских игр.

**2.Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции**

**проводился в специальном помещении, называемом**

**а)**гимнасий;

б) амфитеатр;

в) стадиодром;

г) ипподром

**3.Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?**

а) на вершине горы Олимп;

б) на Олимпийском стадионе в Афинах;

в) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;

г) в Олимпии под эгидой МОК.

**4**.**Летняя Олимпиада 2016 года будет проходить в городе:**

а) Франция;

б) Чикаго

в) Рио-де-Жанейро;

г) Мадрид.

**5. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а) одному стадию;

б) 200 м;  
в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

Г) 400 м

**6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена**:

а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

7.**Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**8.Основными показателями физического развития человека являются:**

а)антропометрические характеристики человека

б)результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г)уровень развития общей выносливости

**9.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:**

а)стрельба

б)фехтование

в)гимнастика

г)верховая езда

**10.В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

а)1976г

б)1998г

в)1980г

г) 1990г

**11.Физическая культура направлена на совершенствование :**

а) морально-волевых качеств людей

б) состояние здоровья человека

в) природных физических свойств человека

г) техники двигательных действий

**12.Что называется осанкой:**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

**г)**антропометрические характеристики человека

**13. Структура обучения движениям обусловлена…**

а) соотношением методов обучения и воспитания.

б) индивидуальными особенностями обучающегося.

в) биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.

г) закономерностями формирования двигательных навыков.

**14. Непрерывность физического воспитания обусловлена…**

а) разнообразием форм занятий.

б) сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.

в) особенностями построения урочных форм занятий.

г) взаимодействием эффектов занятий.

**15. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?**

а) Спорт – это соревновательная деятельность.

б)Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.

в) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.

г) Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

**16. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества со-**

**ревновательной деятельности принято называть…**

а) тренировкой.

б) подготовкой.

в) гипердинамией.

г) стимуляцией.

**17. Основой методики воспитания физических качеств является…**

а) выполнение физических упражнений.

б) возрастная адекватность нагрузки.

в) обучение двигательным действиям.

г) постепенное повышение силы воздействия.

**18. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется…**

а) увеличением ответных реакций организма.

б) показателями количества и качества двигательной активности.

в) обратно пропорциональной зависимостью.

г) прямо пропорциональной зависимостью.

**19**. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград …

а) Пааво Нурми (Финляндия);

б) Марк Спитц (США);

в) Лариса Латынина (СССР);

г) Светлана Хоркина (Россия);

д) Майкл Фелпс (США).

**20. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя…**

а) фундаментальные знания общетеоретического характера;

б) инструктивно-методические знания;

в) знания о правилах выполнения двигательных действий;

г) всё вышеперечисленное.

**21. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

а) по частоте дыхания;

б) по частоте сердечно-сосудистых упражнений;

в) по объёму выполненной работы.

г) внешние признаки

**22. Что называется разминкой?**

а) подготовка организма к предстоящей работе.

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений

г) стартовая готовность

**23. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

а) упражнения на развитие выносливости;

б) бег и общеразвивающие упражнения

в) упражнения на развитие гибкости и координации движений

г)упражнения на скорость

**24. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?**

а) фехтование;

б) баскетбол;

в) фигурное катание;

г) художественная гимнастика.

**25. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?**

а) спортивные единоборства;

б) циклические;

в) спортивные игры;

г) не циклические.

**Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. 5 класс**

**1. Первобытные люди в качестве первых физических упражнений учили своих детей**

а. лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать и метать камни

б. готовить себе еду

в. прятаться от диких животных

г. шить одежду

**2. К наиболее эффективным средствам профилактики появления избыточного веса**

**у школьников относят**

а. увеличение времени работы за компьютером

б. регулярные занятия физическими упражнениями

в. продолжительный сон

г. активную умственную деятельность

**3. Для формирования и сохранения правильной осанки необходимо**

а. укреплять мышцы спины и плечевого пояса, стопы

б. носить школьную сумку всегда в одной и той же руке

в. спать на очень мягкой постели с высокой подушкой

г. носить обувь на плоской подошве

**4. Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры,**

**зародились в**

а. Древнем Риме

б. Древнем Китае

в. Древней Месопотамии

г. Древней Греции

**5. В античных Олимпийских играх запрещалось принимать участие иностранцам,**

**рабам и**

а. женщинам

б. знатным особам

в. философам

г. атлетам, ранее выигрывавшим соревнования

**6. Чтобы успеть сделать уроки, помочь родителям по дому, почитать, погулять,**

**позаниматься самостоятельно физическими упражнениями или в спортивной секции, надо**

а. составить правильный режим дня

б. отодвинуть время отхода ко сну

в. учиться во вторую смену

г. пойти в группу продлённого дня

**7. Число спортсменов в составе баскетбольной команды, единовременно**

**присутствующих на площадке, –**

а. 12

б. 10

в. 4

г. 5

**8. В лёгкой атлетике как виде спорта соревнования проводятся по прыжкам**

а. с разбега

б. в длину

в. с трамплина

г. с места

**9. К строевым упражнениям на уроках физической культуры относится(-ятся):**

а. основная стойка

б. низкий старт

в. повороты на месте, перестроения

г. исходное положение

**10. Какое оборудование из перечисленного ниже используется на занятиях по**

**гимнастике в школьном зале?**

а. ворота

б. перекладина

в. стартовые колодки

г. барьер

**11. Торможение, часто применяемое лыжником при спуске со склонов, называется**

а. «лесенкой»

б. «ёлочкой»

в. углом

г. плугом

**12. Рассмотрите талисманы летних Олимпийских игр. Какой из представленных**

**талисманов явился символом летних Олимпийских игр 2012 г. в Лондоне?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

а б в г

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

**13. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции**

**начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом…**

**14. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец – символически обозначает…**

**15. Установите соответствие между упражнениями и предполагаемыми результатами их применения (что они тренируют, какое физическое качество воспитывают).**

УПРАЖНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТЫ

а. наклоны 1. ловкость

б. кросс 2. гибкость

в. отжимания 3. сила

г. кувырки 4. выносливость

*Запишите в бланке ответов цифры под соответствующими буквами.*

**Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.7 класс**

**Время выполнения работы 30мин.**

***I. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов***

**1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**2..Пять переплетённых колец – это…**

а) Олимпийский символ;

б) Олимпийская эмблема;

в) Олимпийская награда;

**3. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…**

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Олимпии.

**4.Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники…**

а) метания мяча в цель на дальность;

б) прыжка в длину с места;

в) прыжка в длину с разбега.

**5.Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики:  1) прыжки, 2) упражнения для мышц шей, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса…**

а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;

б)2, 6, 4, 3, 1, 5;

в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

**6.Быстрота определяется с помощью:**

а) прыжка в длину с разбега;

б) бега на 30м и 60 м;

в) бега на 1000 м.

**7 .Какой вид спорта называется королевой спорта?**

а) Лёгкая атлетика

б) Большой теннис

в) Лыжный спорт

**8. Кто придумал игру баскетбол?**

а) Вильям Морган

б) Джеймс Нейсмит

в) Елмери Бери

**9. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:**

а) Повышение уровня физической подготовленности

б)  Снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.

в) Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений.

**10. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?**

а) Главное не победа, а участие.

б) Через труд и упорство к Славе Родины.

в) Быстрее, выше, сильнее.

**11. К основным физическим качествам относятся…**

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**12. Длина дистанции марафонского бега равна…**

а) 42 км 195 м;

б) 40 км 190 м;

в) 32 км 180 м.

**13. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к…**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

**14. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на…**

а) брусьях;

б) высокой перекладине;

в) гимнастическом бревне.

**15. Гибкость не зависит от:**

а) ростовых показателей;

б) анатомического строения суставов;

в) эластичности мышц и связок.

**Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. 8 класс**

**Время выполнения 30мин.**

**1. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования**

**проводились**

а. у подножия горы Олимп

б. в местности, называемой Олимпией

в. в честь олимпийских богов

г. после зажжения олимпийского огня

**2. В древних Олимпийских играх самым популярным было пятиборье – пентатлон,**

**включающий**

а. бег, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, кросс по пересечённой местности,

кулачный бой

б. кулачный бой, верховую езду, панкратион, гонки на колесницах, марафонский бег

в. бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу

г. плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу

**3. На античных Олимпийских играх запрещалось нарушать правила и применять**

**нечестные приёмы, и судили соревнования атлетов**

а. олимпионики

б. элланодики

в. тренеры спортсменов

в. спартанцы

**4. Олимпийский огонь, зажжённый от солнечных лучей в Олимпии (Греция), в храме языческого греческого бога Аполлона, прибывает к месту проведения Олимпийских игр**

а. за 3 дня до открытия

б. за 2 дня до открытия

в. за 1 день до открытия

г. в день церемонии открытия

**5. К малоэффективным упражнениям для развития силы относят**

а. подтягивание на перекладине прямым хватом

б. упражнения с гантелями

в. отжимания

г. кувырки.

**6. Очевидно благотворное влияние физических упражнений на основные системы**

**организма человека, на его рост и развитие. Выберите выражение, по Вашему мнению, наиболее полно отражающее положительный эффект данного воздействия.**

а. Занятия физическими упражнениями обеспечивают рост тела человека

б. Занятия физическими упражнениями позволяют человеку ходить и быстро бегать

в. Занятия физическими упражнениями доставляют человеку удовольствие

г. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу и выносливость

**7. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча**

**в центре круга?**

а. баскетбол

б. ручной мяч

в. волейбол

г. регби

**8. При спуске с горы на лыжах для соблюдения техники безопасности следует**

**соблюдать дистанцию:**

а. не менее 10 метров

б. не менее 30 метров

в. не менее 20 метров

г. не менее 40 метров

**9. Одним из самых распространённых росто -весовых несоответствий, создающих**

**дополнительную нагрузку на сердечно- сосудистую и дыхательную системы, является**

а. избыточный вес тела

б. высокий рост

в. низкий рост

г. неправильная осанка

**10. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой?**

а. прыжки в длину

б. прыжки в высоту

в. прыжки в высоту с шестом

г. тройной прыжок

**11. Наиболее быстрым стилем плавания по скорости передвижения в воде является**

а. кроль на спине

б. брасс

в. баттерфляй

г. кроль на груди

**12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата,**

**называется**

а. упором

б. висом

в. обратным хватом

г. оборотом

**13. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется…**

**14. Упражнения, включающие наклоны, махи, круговые вращения прямыми руками, в большей степени направлены на воспитание…**

**15. Олимпийские пиктограммы – стилизованные изображения олимпийских видов**

**спорта, в основе которых лежат силуэты спортсменов.**

Определите соответствие каждой пиктограммы своему олимпийскому виду спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

а б в г

1. Шорт-трек

2. Лыжные гонки

3. Скоростной бег на коньках

4. Скелетон

*Запишите в бланке ответов цифры под соответствующими буквами.* **Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. 9 класс**

**Время выполнения 30мин.**

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является**

а. римский император Феодосий I

б. барон Пьер де Кубертен

в. философ-мыслитель древности Аристотель

г. Хуан Антонио Самаранч

**2. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в**

а. Положении об Олимпийской солидарности

б. Олимпийской клятве

в. Олимпийской хартии

г. официальных разъяснениях МОК

**3. Международный олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал**

а. Токио

б. Рио-де-Жанейро

в. Барселону

г. Сингапур

**4. Основным специфическим средством физического воспитания является**

а. закаливание

б. соблюдение режима дня

в. физическое упражнение

г. активный отдых

**5. Выберите правильное название женских гимнастических брусьев.**

а. параллельные

б. прямые

в. разновысокие

г. раздвижные

**6. К духовным ценностям физической культуры относят**

а. накопленные наукой и практикой знания и физические упражнения

б. физкультурно-спортивные сооружения

в. улучшение физической подготовленности и здоровья занимающихся

г. Рационально организованную деятельность занимающихся

**7. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения**

**в одном направлении, обозначаются как**

а. антагонисты

б. синергисты

в. стабилизаторы

г. супинаторы

**8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный прежде всего на**

а. поддержание высокой работоспособности

б. подготовку к профессиональной деятельности

в. развитие физических качеств

г. сохранение и улучшение здоровья

**9. Укажите спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина.**

а. защитник

б. нападающий

в. вратарь

г. полузащитник

**10. Олимпийский девиз «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!» в переводе с латинского означает**

а. БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!

б. БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! ДАЛЬШЕ!

в. БЫСТРЕЕ! ДАЛЬШЕ! СИЛЬНЕЕ!

г. БЫСТРЕЕ! ТОЧНЕЕ! СИЛЬНЕЕ!

**11. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические**

**способности человека на предельных уровнях.**

а. физическая рекреация

б. физическое воспитание

в. спорт

г. физическая реабилитация

**12. Символами зимних Паралимпийских игр в Сочи в 2014 году были**

а. Леопард, Белый мишка и Зайка

б. Снеговик и Льдинка

в. Снежинка и Лучик

г. Медведь и Тигрёнок

**13. Основным способом плавания, считающимся хорошим средством улучшения**

**осанки, исправления искривлений позвоночника, считается…**

**14. Повышенная устойчивость организма к воздействию различных**

**метеорологических факторов, особенно холода и тепла, путём привыкания к этим**

**воздействиям называется**

**15. Установите соответствие между видами спорта и выдающимися тренерами России, которые подготовили чемпионов мира и Олимпийских игр в данных видах спорта.**

ВИДЫ СПОРТА ТРЕНЕРЫ

а. Волейбол 1. Татьяна Анатольевна Тарасова

б. Художественная гимнастика 2. Николай Васильевич Карполь

в. Греко-римская борьба 3. Ирина Александровна Винер

г. Фигурное катание 4. Виктор Михайлович Кузнецов

*Запишите в бланке ответов цифры под соответствующими буквами.*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌5 КЛАСС  
 https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/  
 6 КЛАСС  
 https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/  
 7 КЛАСС  
 https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/  
 8 КЛАСС  
 https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/  
 9 КЛАСС  
 https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/  
‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌5 КЛАСС  
 Электронные образовательные ресурсы  
 по физической культуре.  
 1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования.  
 http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38  
 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая  
 культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
 1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
 0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 4. Образовательные сайты для учителей физической  
 культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
 http://spo.1september.ru/urok/  
 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
 8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  
 9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  
 10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  
 11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  
 12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая  
 нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,  
 организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической  
 культуры и спорта  
 13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»  
 14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров.  
 Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным  
 методикам оздоровления и т.п  
 15. http://www.sportreferats.narod.ru/  
 16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по  
 физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.  
 17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте  
 Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php  
 18. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
 http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm  
 19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/  
 20. Спортивные ресурсы в сети  
 Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php  
 21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал  
 «Физическая культура».  
 22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и  
 практика физической культуры».  
 23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.  
 24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf –  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.  
 25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.  
 26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».  
 27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».  
 28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.  
 29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.  
 30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание,  
 образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал  
 Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии  
 Физической Культуры.  
 31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.  
 Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета  
 Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской  
 государственной Академии физической культуры.  
 32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь  
 России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  
 33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».  
 34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».  
 35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском  
 спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея.  
 Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
 36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
 посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
 начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
 37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
 танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
 информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
 Фотографии и репортажи с конкурсов.  
 38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.  
 39. http://badminton.hut.ru – Бадминтон России. Информация о российском и  
 мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки,  
 площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а  
 также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.  
 40. http://www.gym.by.ru – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен  
 бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея,  
 коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме,  
 физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!  
 41. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.  
 42. http://www.billiard-info.ru – Федерация бильярдного спорта.  
 43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
 44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
 45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
 46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
 47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
 48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
 49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
 50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
 51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
 52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
 53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура».http://www.openclass.ru  
 54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
 57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
 Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html  
 6 КЛАСС  
 Электронные образовательные ресурсы  
 по физической культуре.  
 1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования.  
 http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38  
 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая  
 культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
 1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
 0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 4. Образовательные сайты для учителей физической  
 культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
 http://spo.1september.ru/urok/  
 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
 8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  
 9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  
 10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  
 11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  
 12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая  
 нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,  
 организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической  
 культуры и спорта  
 13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»  
 14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров.  
 Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным  
 методикам оздоровления и т.п  
 15. http://www.sportreferats.narod.ru/  
 16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по  
 физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.  
 17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте  
 Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php  
 18. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
 http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm  
 19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/  
 20. Спортивные ресурсы в сети  
 Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php  
 21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал  
 «Физическая культура».  
 22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и  
 практика физической культуры».  
 23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.  
 24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf –  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.  
 25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.  
 26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».  
 27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».  
 28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.  
 29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.  
 30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание,  
 образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал  
 Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии  
 Физической Культуры.  
 31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.  
 Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета  
 Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской  
 государственной Академии физической культуры.  
 32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь  
 России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  
 33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».  
 34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».  
 35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском  
 спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея.  
 Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
 36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
 посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
 начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
 37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
 танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
 информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
 Фотографии и репортажи с конкурсов.  
 38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.  
 39. http://badminton.hut.ru – Бадминтон России. Информация о российском и  
 мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки,  
 площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а  
 также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.  
 40. http://www.gym.by.ru – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен  
 бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея,  
 коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме,  
 физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!  
 41. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.  
 42. http://www.billiard-info.ru – Федерация бильярдного спорта.  
 43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
 44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
 45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
 46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
 47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
 48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
 49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
 50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
 51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
 52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
 53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура».http://www.openclass.ru  
 54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
 57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
 Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html  
 7 КЛАСС  
 Электронные образовательные ресурсы  
 по физической культуре.  
 1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования.  
 http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38  
 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая  
 культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
 1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
 0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 4. Образовательные сайты для учителей физической  
 культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
 http://spo.1september.ru/urok/  
 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
 8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  
 9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  
 10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  
 11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  
 12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая  
 нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,  
 организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической  
 культуры и спорта  
 13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»  
 14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров.  
 Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным  
 методикам оздоровления и т.п  
 15. http://www.sportreferats.narod.ru/  
 16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по  
 физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.  
 17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте  
 Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php  
 18. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
 http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm  
 19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/  
 20. Спортивные ресурсы в сети  
 Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php  
 21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал  
 «Физическая культура».  
 22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и  
 практика физической культуры».  
 23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.  
 24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf –  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.  
 25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.  
 26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».  
 27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».  
 28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.  
 29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.  
 30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание,  
 образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал  
 Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии  
 Физической Культуры.  
 31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.  
 Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета  
 Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской  
 государственной Академии физической культуры.  
 32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь  
 России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  
 33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».  
 34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».  
 35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском  
 спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея.  
 Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
 36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
 посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
 начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
 37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
 танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
 информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
 Фотографии и репортажи с конкурсов.  
 38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.  
 39. http://badminton.hut.ru – Бадминтон России. Информация о российском и  
 мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки,  
 площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а  
 также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.  
 40. http://www.gym.by.ru – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен  
 бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея,  
 коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме,  
 физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!  
 41. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.  
 42. http://www.billiard-info.ru – Федерация бильярдного спорта.  
 43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
 44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
 45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
 46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
 47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
 48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
 49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
 50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
 51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
 52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
 53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура».http://www.openclass.ru  
 54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
 57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
 Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html  
 8 КЛАСС  
 Электронные образовательные ресурсы  
 по физической культуре.  
 1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования.  
 http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38  
 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая  
 культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
 1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
 0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 4. Образовательные сайты для учителей физической  
 культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
 http://spo.1september.ru/urok/  
 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
 8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  
 9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  
 10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  
 11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  
 12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая  
 нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,  
 организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической  
 культуры и спорта  
 13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»  
 14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров.  
 Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным  
 методикам оздоровления и т.п  
 15. http://www.sportreferats.narod.ru/  
 16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по  
 физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.  
 17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте  
 Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php  
 18. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
 http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm  
 19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/  
 20. Спортивные ресурсы в сети  
 Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php  
 21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал  
 «Физическая культура».  
 22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и  
 практика физической культуры».  
 23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.  
 24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf –  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.  
 25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.  
 26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».  
 27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».  
 28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.  
 29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.  
 30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание,  
 образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал  
 Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии  
 Физической Культуры.  
 31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.  
 Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета  
 Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской  
 государственной Академии физической культуры.  
 32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь  
 России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  
 33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».  
 34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».  
 35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском  
 спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея.  
 Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
 36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
 посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
 начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
 37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
 танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
 информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
 Фотографии и репортажи с конкурсов.  
 38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.  
 39. http://badminton.hut.ru – Бадминтон России. Информация о российском и  
 мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки,  
 площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а  
 также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.  
 40. http://www.gym.by.ru – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен  
 бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея,  
 коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме,  
 физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!  
 41. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.  
 42. http://www.billiard-info.ru – Федерация бильярдного спорта.  
 43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
 44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
 45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
 46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
 47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
 48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
 49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
 50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
 51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
 52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
 53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура».http://www.openclass.ru  
 54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
 57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
 Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html  
 9 КЛАСС  
 Электронные образовательные ресурсы  
 по физической культуре.  
 1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования.  
 http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38  
 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая  
 культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
 1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
 0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 4. Образовательные сайты для учителей физической  
 культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
 http://spo.1september.ru/urok/  
 6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
 8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры  
 9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  
 10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  
 11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  
 12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая  
 нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,  
 организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической  
 культуры и спорта  
 13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»  
 14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров.  
 Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным  
 методикам оздоровления и т.п  
 15. http://www.sportreferats.narod.ru/  
 16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 lib\_no=32922 tmpl=lib  
 сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по  
 физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.  
 17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте  
 Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php  
 18. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
 http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm  
 19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/  
 20. Спортивные ресурсы в сети  
 Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php  
 21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал  
 «Физическая культура».  
 22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и  
 практика физической культуры».  
 23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.  
 24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf –  
 сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.  
 25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.  
 26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».  
 27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».  
 28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.  
 29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.  
 30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание,  
 образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал  
 Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии  
 Физической Культуры.  
 31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.  
 Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета  
 Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской  
 государственной Академии физической культуры.  
 32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь  
 России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  
 33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».  
 34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».  
 35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском  
 спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея.  
 Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
 36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
 посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
 начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
 37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
 танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
 информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
 Фотографии и репортажи с конкурсов.  
 38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.  
 39. http://badminton.hut.ru – Бадминтон России. Информация о российском и  
 мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки,  
 площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а  
 также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.  
 40. http://www.gym.by.ru – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен  
 бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея,  
 коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме,  
 физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!  
 41. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.  
 42. http://www.billiard-info.ru – Федерация бильярдного спорта.  
 43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
 44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
 45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
 46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
 47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
 48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
 49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
 50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
 51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
 52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
 53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура».http://www.openclass.ru  
 54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
 57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
 Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html  
‌​

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Режим дня | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Определение состояния организма | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Составление дневника по физической культуре | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  |  |  |
| 73 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Составление дневника физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Физическая подготовка человека | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Основные показатели физической нагрузки | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения лыжной подготовки | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  |  |  |  |
| 73 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 74 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические пирамиды | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 74 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Коррекция нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики утомления | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Техника стартов при плавании кролем на спине | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Проплывание учебных дистанций | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Проплывание учебных дистанций | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 74 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Банные процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Плавание брассом | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Плавание брассом | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Повороты при плавании брассом | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Повороты при плавании брассом | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Приемы мяча | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Приемы мяча | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 73 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 74 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**