

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области

Управления образования г.Оренбурга.

МОАУ "Гимназия № 5"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Наумов В.И.

Протокол №1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Майорова Г.А.

Приказ № 01-29/516 от
«_30_» августа_ 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2980589)

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

Оренбург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 442 часов (три часа в неделю в 5,6,9 классе, 7,9 классах 2 часа). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы

современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. 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 старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты 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 общепфизической 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.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Входная контрольная работа.	2	1	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	2	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	2	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	2	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
Итого по разделу		8			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	2	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	2	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	2	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.10	Ведение дневника физической культуры	2	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
Итого по разделу		14			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/

3.6.	Упражнения на развитие координации		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.10	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.11	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</i>		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.12	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i>		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.13	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.14	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</i>		0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.15	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i>		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.16	<i>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i>		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>		0	0	http://spo.1september.ru/urok/

3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность		0	0	http://www.elibrary.ru/ .

3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении		0	0	http://www.elibrary.ru/

3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места		0	0	http://www.infosport.ru/sp/
3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом		0	0	http://www.infosport.ru/sp/
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе		0	0	http://www.infosport.ru/sp/
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол		0	0	http://www.infosport.ru/sp/
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении		0	0	http://www.infosport.ru/sp/
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении		0	0	http://www.infosport.ru/sp/
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом		0	0	http://www.infosport.ru/sp/
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу		0	0	http://amfr.ru/edu/mishka/
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по		0	0	http://amfr.ru/edu/mishka/






	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол				
3.45	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	0	0	http://amfr.ru/edu/mishka/
3.46	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	1	0	0	http://amfr.ru/edu/mishka/
3.47	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	1	0	0	http://amfr.ru/edu/mishka/
Итого по разделу		20			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	15	1	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			









6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Входная контрольная работа.	1	1	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .

1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	http://www.teoriya.ru/journals/ .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
Итого по разделу		7			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .

3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/.
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/.
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/

	музыкального сопровождения				
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега		0	0	http://spo.1september.ru/urok/
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)		0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений		0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом		0	0	http://www.elibrary.ru/ .

3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега		0	0	http://www.elibrary.ru/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с		0	0	http://www.infosport.ru/sp/

	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния				
Итого по разделу		20			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	18	1	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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. Входная контрольная работа.	2	1	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	2	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	2	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе	2	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .

	занятий физической культурой и спортом				
Итого по разделу		8			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/
Итого по разделу		9			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/

3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	http://www.teoriya.ru/fkvot/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .

	технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»				
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/

	торможению упором при спуске с пологого склона				
3.20	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.21	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.22	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.23	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.24	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.25	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.26	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .

	корзину двумя руками от груди после ведения				
3.27	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча</i>	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</i>	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i>	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.30	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча</i>	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.31	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол</i>	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
Итого по разделу		20			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	20	1	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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. Входная контрольная работа.	1	1	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	http://lesgaft-notes.spb.ru/ .
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/

3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .

3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.14	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.15	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.16	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .

3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
Итого по разделу		20			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	20	1	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					

1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Входная контрольная работа.	1	1	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
2.2.	Банные процедуры	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
Итого по разделу		5		1	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/

3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в вися на высокой перекладине	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	http://spo.1september.ru/ur/ok/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.10	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.11	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.12	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.13	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .

	спортивного снаряда с разбега на дальность				
3.16	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.17	<i>Модуль «Плавание».</i> Плавание брассом	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.18	<i>Модуль «Плавание».</i> Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.19	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.20	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
3.21	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе	1	0	0	http://www.elibrary.ru/ .
Итого по разделу		20			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	20	1	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Входная контрольная работа.	1	1	0	фронтальный метод
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Сдача контрольных нормативов.	0	0	0	фронтальный метод
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0	0	0	фронтальный метод
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0	0	0	фронтальный метод
5.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0	0	0	фронтальный метод
6.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0	фронтальный метод
7.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0	фронтальный метод
8.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0	фронтальный метод

9.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	фронтальный метод
10.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	фронтальный метод
11.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	групповой метод
12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	фронтальный метод
13.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	фронтальный метод
14.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	фронтальный метод
15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	фронтальный метод
16.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	фронтальный метод
17.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	групповой метод
18.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	фронтальный метод
19.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	фронтальный метод
20.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	фронтальный метод

21.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	0	фронтальный метод
22.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	фронтальный метод
23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	фронтальный метод
24.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	фронтальный метод
25.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	фронтальный метод
26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	фронтальный метод
27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	фронтальный метод
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	фронтальный метод
29.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	фронтальный метод

30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	фронтальный метод
31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	фронтальный метод
32.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	фронтальный метод
33.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	1	0	0	групповой метод
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	0	фронтальный метод
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	фронтальный метод
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	фронтальный метод
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	фронтальный метод
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	фронтальный метод

39.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	фронтальный метод
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	фронтальный метод
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	фронтальный метод
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	фронтальный метод
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	фронтальный метод
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	фронтальный метод
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	фронтальный метод
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	фронтальный метод
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	фронтальный метод
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1	0	0	фронтальный метод

	освоения технических действий игры волейбол				
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	□	0	0	фронтальный метод
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	□	0	0	фронтальный метод
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	□	0	0	фронтальный метод
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	□	0	0	фронтальный метод
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	□	0	0	фронтальный метод
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	□	0	0	фронтальный метод
55.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	□	0	0	фронтальный метод
56.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	□	0	0	фронтальный метод
57.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	□	0	0	фронтальный метод

58.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	фронтальный метод
59.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	фронтальный метод
60.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	фронтальный метод
61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	фронтальный метод
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	1	1	0	фронтальный метод
63.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	фронтальный метод
64.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	фронтальный метод
65.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	фронтальный метод
66.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	фронтальный метод
67.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	фронтальный метод
68.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	фронтальный метод
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ	68	68	2		

О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					
----------------------	--	--	--	--	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр. Входная контрольная работа.	1	1	0	фронтальный метод
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Сдача контрольных нормативов	0	0	0	фронтальный метод
3.	История первых Олимпийских игр современности	0	0	0	фронтальный метод
4.	Составление дневника физической культуры	0	0	0	фронтальный метод
5.	Физическая подготовка человека	0	0	0	фронтальный метод
6.	Правила развития физических качеств	0	0	0	фронтальный метод
7.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0	0	0	фронтальный метод
8.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0	0	0	фронтальный метод
9.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0	0	0	фронтальный метод
10.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0	0	0	фронтальный метод

11.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	фронтальный метод
12.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	фронтальный метод
13.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	групповой метод
14.	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	0	0	фронтальный метод
15.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	фронтальный метод
16.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	фронтальный метод
17.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	фронтальный метод
18.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	фронтальный метод
19.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	фронтальный метод
20.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	фронтальный метод
21.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	фронтальный метод
22.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	0	фронтальный метод
23.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	0	фронтальный метод
24.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	0	0	фронтальный метод

25.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	фронтальный метод
26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	групповой метод
27.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	фронтальный метод
28.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	фронтальный метод
29.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	фронтальный метод
30.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	фронтальный метод
31.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	фронтальный метод
32.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	фронтальный метод
33.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	фронтальный метод

34.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	фронтальный метод
35.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	фронтальный метод
36.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	фронтальный метод
37.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	0	фронтальный метод
38.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	0	0	фронтальный метод
39.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	фронтальный метод
40.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	фронтальный метод
41.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	фронтальный метод
42.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по	1	0	0	фронтальный метод

	распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения				
43.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	0	фронтальный метод
44.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	0	0	фронтальный метод
45.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	0	фронтальный метод
46.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	фронтальный метод
47.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	0	фронтальный метод
48.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	фронтальный метод
49.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	фронтальный метод
50.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в	1	0	0	фронтальный метод

	подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)				
51.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	фронтальный метод
52.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	фронтальный метод
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	0	фронтальный метод
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	фронтальный метод
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	фронтальный метод

56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	фронтальный метод
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	фронтальный метод
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	0	фронтальный метод
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	фронтальный метод
60.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	фронтальный метод
61.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	0	фронтальный метод
62.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	1	0	0	фронтальный метод

	техническим действиям баскетболиста без мяча				
63.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	0	0	фронтальный метод
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	фронтальный метод
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	1	1	0	фронтальный метод
66.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	фронтальный метод
67.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	фронтальный метод
68.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	фронтальный метод
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	2	0	

8 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов	
--	------------	------------------	--

№ п/п		всего	контрольные работы	практические работы	Виды, формы контроля
1.	Физическая культура в современном обществе. Входная контрольная работа.	1	1	0	фронтальный метод
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Сдача контрольных нормативов.	1	0	0	фронтальный метод
3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	фронтальный метод
4.	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	фронтальный метод
5.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	групповой метод
6.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	фронтальный метод
7.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	фронтальный метод
8.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
9.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
10.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
11.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	0	фронтальный метод

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
12.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
13.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
14.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
15.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
16.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
17.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
18.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	групповой метод
20.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	0	фронтальный метод

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
21.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
22.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
23.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
24.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
25.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
26.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
27.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	фронтальный метод
28.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1	0	0	фронтальный метод
29.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	фронтальный метод
30.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	фронтальный метод

31.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	фронтальный метод
32.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	фронтальный метод
33.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	фронтальный метод
34.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	фронтальный метод
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	фронтальный метод
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	0	фронтальный метод
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	фронтальный метод
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	фронтальный метод
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	фронтальный метод
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	фронтальный метод
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	фронтальный метод
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	фронтальный метод
43.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0	фронтальный метод
44.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	0	фронтальный метод

45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	фронтальный метод
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	фронтальный метод
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	фронтальный метод
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	фронтальный метод
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	фронтальный метод
50.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	0	фронтальный метод
51.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	0	фронтальный метод
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	фронтальный метод
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	фронтальный метод

54.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	фронтальный метод
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	фронтальный метод
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	0	фронтальный метод
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	фронтальный метод
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	фронтальный метод
59.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	фронтальный метод
60.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	фронтальный метод
61.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	фронтальный метод
62.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	1	0	0	фронтальный метод
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	1	1	0	фронтальный метод
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1	0	0	фронтальный метод

65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	фронтальный метод
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	фронтальный метод
67.	Модуль «Плавание». Проплавание учебных дистанций Промежуточная аттестация комплекс физических упражнений	1	0	0	фронтальный метод
68.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	фронтальный метод
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Зарождение олимпийского движения. Входная контрольная работа.	1	1	0	фронтальный метод
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Сдача контрольных нормативов.	1	0	0	фронтальный метод
3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0	фронтальный метод
4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0	фронтальный метод
5.	Зарождение олимпийского движения	1	0	0	фронтальный метод
6.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	фронтальный метод

7.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0	групповой метод
8.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0	фронтальный метод
9.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	фронтальный метод
10.	Понятие «техническая подготовка	1	0	0	фронтальный метод
11.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	0	фронтальный метод
12.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	фронтальный метод
13.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	0	фронтальный метод
14.	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	фронтальный метод
15.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	0	фронтальный метод
16.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	фронтальный метод
17.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	фронтальный метод
18.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	фронтальный метод
19.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	фронтальный метод
20.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	фронтальный метод

21.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	0	фронтальный метод
22.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	фронтальный метод
23.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0	фронтальный метод
24.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	фронтальный метод
25.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0	фронтальный метод
26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	0	фронтальный метод
27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	0	фронтальный метод
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	1	0	0	фронтальный метод
29.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	0	0	фронтальный метод
30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0	групповой метод

31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	фронтальный метод
32.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0	фронтальный метод
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	фронтальный метод
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0	фронтальный метод
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	фронтальный метод
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0	фронтальный метод
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	фронтальный метод
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1	0	0	фронтальный метод

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола				
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	фронтальный метод
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	фронтальный метод
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0	фронтальный метод
44.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	фронтальный метод
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0	фронтальный метод
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0	фронтальный метод
47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	фронтальный метод
48.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	0	фронтальный метод
49.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод

50.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	групповой метод
51.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
52.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
53.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
54.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
55.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
56.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод

57.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
58.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
60.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод

64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам.	1	1	0	фронтальный метод
65.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
66.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
67.	Промежуточная аттестация комплекс физических упражнений	1	0	0	фронтальный метод
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	фронтальный метод
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Входная контрольная работа.	1	1	0	фронтальный метод

2.	Пешие туристские подходы. Сдача контрольных нормативов.	1	0	0	фронтальный метод
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	фронтальный метод
4.	Восстановительный массаж	1	0	0	фронтальный метод
5.	Банные процедуры	1	0	0	фронтальный метод
6.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	фронтальный метод
7.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	групповой метод
8.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	фронтальный метод
9.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	фронтальный метод
10.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	фронтальный метод
11.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0	фронтальный метод
12.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	0	фронтальный метод
13.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	0	фронтальный метод
14.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	0	фронтальный метод

15.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	0	фронтальны й метод
16.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	0	фронтальны й метод
17.	Модуль «Гимнастика». Акробатическа я комбинация	1	0	0	фронтальны й метод
18.	Модуль «Гимнастика». Акробатическа я комбинация	1	0	0	фронтальны й метод
19.	Модуль «Гимнастика». Акробатическа я комбинация	1	0	0	фронтальны й метод
20.	Модуль «Гимнастика». Акробатическа я комбинация	1	0	0	фронтальны й метод
21.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в вися на высокой перекладине	1	0	0	фронтальны й метод
22.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в вися на высокой перекладине	1	0	0	фронтальны й метод
23.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в вися на высокой перекладине	1	0	0	фронтальны й метод
24.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в вися на высокой перекладине	1	0	0	фронтальны й метод
25.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	фронтальны й метод
26.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	фронтальны й метод
27.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	фронтальны й метод

28.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	фронтальный метод
29.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
30.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
31.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
32.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод

37.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
44.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	1	0	0	фронтальный метод
45.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	0	фронтальный метод
46.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	фронтальный метод

47.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	фронтальный метод
48.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	фронтальный метод
49.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	фронтальный метод
50.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	фронтальный метод
51.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	фронтальный метод
52.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	фронтальный метод
53.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	фронтальный метод
54.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	0	групповой метод
55.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	0	фронтальный метод
56.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	0	фронтальный метод
57.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	1	0	0	фронтальный метод
58.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	фронтальный метод
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	1	0	фронтальный метод

	комплекса ГТО. Промежуточная итоговая аттестация. Региональный зачет .				
60.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическа я комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	фронтальны й метод
61.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическа я комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	фронтальны й метод
62.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическа я комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	фронтальны й метод
63.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическа я комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	фронтальны й метод
64.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	фронтальны й метод
65.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	фронтальны й метод
66.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	фронтальны й метод
67.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	фронтальны й метод
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	фронтальны й метод
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	68	2	0	

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 по базовому и повышенному уровню. 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.*

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 Готов к труду и обороне .

:

5 класс	Мальчики			Девочки					
	5	4	3	5	4	3			
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135			
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240			
Прыжок в высоту с	110	100	85	105	90	80			
разбе									
га									
Прыжки со скакалкой за 30 с.				40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30 с				25	20	16	22	19	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа				25	20	10	16	10	5
Сгибание, разгибание рук				8	5	3	-	-	-

в упоре на брусьях						
Подтягивание	6	4	2	15	10	6
Поднимание ног до градусов	8	6	4	10	8	5
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10 м	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000 м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500 м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,0 0
Бег 800 м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400 м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60 м	10,0 0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 30 м	5,3	6,1	6,4	5,5	6,3	7,2
Удержание ног под (с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	5	4	3	4,5	4	3
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	7	5	3	6	4	2
Бег 2000 м	13.2 0	14.2 0	15.2 0	14.2 0	15.2 0	16.2 0

6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжок в длину с разбега	370	350	330	340	320	300
Прыжок в высоту с разбега	110	100	95	100	95	90
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30 с	23	18	15	21	18	14
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	17	15	12
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	7	5	3	16	10	6
Поднимание ног до 90 градусов	10	8	6	13	11	9
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000 м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800 м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20

Бег 400 м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60 м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м	4,9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Удержание ног под градусов на ш/стенке (с)	10	8	6	11	9	7
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	6	5	4	5	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	32	26	16	25	18	10
Приседание на одной ноге на правой и левой с	9	7	5	8	6	4

опорой на одну руку

Бег 2000 м 13.00 14.00 15.00 14.00 15.00 16.00

<i>7 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3

Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30 с	24	19	16	21	18	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	30	25	15	16	10	7
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	18	12	8
Поднимание ног до градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000 м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800 м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00

Бег 60 м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30 м	4,8	5,4	6,0	5,0	6,8	6,2
Удержание ног под ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	8	6	4	6	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	10	8	6	9	7	5
Бег 2000 м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за	50	40	30	55	45	35

30 с.							
Поднимание туловища за 30 с	25	22	20	23	19	16	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	34	25	12	20	17	10	
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-	
Подтягивание	9	7	5	18	13	8	
Поднимание ног до градусов	14	11	9	17	14	11	
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25	
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0	
Бег 1000 м		4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500 м		6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м		3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400 м		1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60 м		8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30 м		4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под ш/стенке(с		12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)		11	9	6	9	7	5

Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	11	9	7	10	8	6
Бег 2000м, 3000м- мальчики	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30

9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	60	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36	25	18	22	18	16

Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	7	5	21	14	8
Поднимание ног до	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60 м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30 м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Удержание ног под градусов на ш/стенке (с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	12	10	8	11	9	7
Бег 2000м, 3000м- мальчики	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30

Тестирование на уроке физической культуры по теме: ВОЛЕЙБОЛ

Для более успешного освоения техники волейбола в нашей школе используется принцип опережающего обучения. Так с первого класса учащиеся нашей школы проходят так называемую «школу мяча», На уроках физической культуры дети учатся бросать в цель, ловить брошенный мяч, в начале облегченные, затем средние по тяжести мячи. Из-за слабости костно-мышечной системы рук в 1 и 2 классах ученики пока еще не начинают овладевать техникой волейбола, но уже обучаются, вначале классическому пионерболу, а затем пионерболу в 2 мяча. В этих двух играх они учатся командным действиям, переходу

- номера на номер, как в волейболе. Самое важное, что в подобных играх на практике дети непроизвольно учатся понимать траекторию полета мяча!
- третьего класса в «школе мяча» появляется отбивание облегченного волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху. Им объясняется, что в волейболе нельзя ловить мяч. К слову сказать, для игры в парах при отработке передач в волейболе мы используем КАМЕРЫ ОТ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ. Детям младших классов игра с такими «мячами» более интересна, чем с настоящими, хоть и облегченными мячами.

Не огрубевшие детские руки после игры волейбольными мячами сильно краснеют и школьники жалуются на боль.

Освоение техники волейбола на уроках физкультуры мы начинаем с 5 класса.

ТЕСТ № 1

Верхняя передача мяча

Методика проведения

- ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (В 5 и 6 КЛАССАХ упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки.)

При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только

- случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	3	5	7	3	4	6
6 класс	3	5	7	3	4	6
7 класс	4	6	8	4	6	8
8 класс	5	7	9	5	7	9
9 класс	6	8	10	5	7	9

ТЕСТ № 2

Нижняя передача мяча

Методика проведения

Условия выполнения те же, что и в верхней передачи мяча.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

7 класс	3	4	5	3	4	5
8 класс	3	5	7	3	4	6
9 класс	4	6	8	4	5	7

ТЕСТ № 3

Подача мяча

Методика проведения

Учащийся выполняет подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча.

Ученики 8 классов и девушки 9 классов выполняют 5 подач на противоположное поле. Юноши 9 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1	2	4	1	2	3
9 класс	1	2	4	1	2	4

Тестирование на уроке физической культуры по теме: БАСКЕТБОЛ

Баскетбол – это командная игра, где ошибку одного игрока можно исправить действиями других игроков. Вот на этом принципе и основываются данные тесты. Игра баскетбол – это ведения, передачи, броски в кольцо. Все это взято за основу тестирования. Обычно техникой игры владеют те, кто занимается в секции, на уроках этому сложно, да и не возможно научить. Вот по этому за основу тестов взяты простые элементы. Учащиеся за несколько уроков осваивают эти тесты и успешно их

сдают. Элементы техники баскетбола начинают осваиваться в рамках «школы мяча». Ловля и броски мяча изучаются с первого класса и закрепляются в различных подвижных играх, как в разделе программы «подвижные игры», так и в других разделах. Основной и наиболее сложный элемент баскетбола дети осваивают в третьем классе и к 5 классу уже сносно владеют им. Поэтому технику ведения мяча мы проверяем уже в 3 классе, что оказывает стимулирующее действие на детей, подталкивает их более старательно овладевать этим элементом.

ПРИМЕЧАНИЯ: эти тесты рекомендую в старших классах, где прохождение программного материала основано на ранее изученном материале, на ранее изученных элементах баскетбола.

ТЕСТ № 1

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.

Класс	5баллов	4 балла	3 балла
5	25передач	21	18
6	27	24	23
7	29	26	25
8	30	29	28
9	32	31	30

Методика проведения

Построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м. от команды. По команде капитан выполняет передачу первому игроку, игрок получая передачу возвращает назад, с последующим перестроением в конец колонны.

ТЕСТ № 2

Передача мяча двумя руками от груди. С последующим перемещением из колонны в колонну за 30 сек.

Класс	5 баллов	4 балла	3 балла
5	25 передач	21	18
6	27	24	23
7	29	26	25
8	30	29	28

9	32	31	30
---	----	----	----

Методика проведения

Построение команд в колону по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м от команды. Мяч находится у команды. По сигналу передается капитану, после передачи передающий бежит на место капитана. Капитан после выполнения передачи перестраивается в конец колонны.

ТЕСТ № 3

Штрафной бросок.

За 1 мин. Необходимо попасть в кольцо мячом, наибольшее количество раз.

Класс	5 баллов	4 балла	3 балла
5	3 попадания	2	1
6	4	3	1
7	6	5	2

8	7	6	5
9	8	7	5

Методика проведения

Построение команды в колонну по одному на линии штрафного броска с двумя мячами. По сигналу – первый выполняет бросок в кольцо, и сам этот мяч подбирает и передает в колонну и перестраивается в конец колонны.

ТЕСТ № 4

Ведение мяча.

За 1 мин. Сделает определенное количество ведений на определенном расстоянии, например 15 метров.

Класс	5 баллов	4 балла	3 балла
5	20 ведений	18	16
6	21	20	19
7	23	21	20

8	25	24	23
9	26	25	24

Методика проведения

Построение в колонну по одному на линии старта, на расстоянии 15 метров ставится стойка. По сигналу направляющий выполняет ведение до стойки и обратно, передает мяч следующему и перестраивается в конец колонны.

За каждый тест оценивается сразу вся команда.

Оценивание личностного роста физической подготовленности или желание его улучшить, на всем этапе обучения осуществляется на основании индивидуальных особенностей организма и невозможностью производить оценивание на общих основаниях. Подобное оценивание осуществляется по рекомендации медицинского работника школы или по инициативе преподавателя с целью стимулирования учащегося к физическому самосовершенствованию.

ТЕСТ № 5

Ведение мяча с изменением направления

Методика проведения

Учащийся с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0

8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

ТЕСТ № 6

Передача мяча двумя руками от груди

Методика проведения

Учащийся с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	20,0 с	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

Если упражнение проводить с проверкой количества передач за 10 секунд, то экономится масса времени, которого часто не хватает.

ТЕСТ № 7

Бросок в кольцо с места

Методика проведения

Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток.

- 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	3 попадания	2	1	2	1	0
6 класс	3	2	1	2	1	0
7 класс	4	2	1	3	2	1
8 класс	4	3	2	3	2	1

ТЕСТ № 7

Бросок в кольцо в движении

Методика проведения

Учащийся от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла

8 класс	3 попадания	2	1	2	1	0
9 класс	4	2	1	3	1	0

Оценка эффективности самостоятельных занятий учащихся, физической культурой производится на основании сравнительного анализа тестирования производимого учителем физической культуры общеобразовательного учреждения в начале и в конце учебного года. Тестирование содержит упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, подвижность суставов, силу.

Теоретические тесты 5 класс

Тест № 1 Проверка знаний

1. Осанка - это:

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

2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

- а) рациональное питание;
- б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
- в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
- г) а, б, в - правильно.

3. Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь? (напиши).

4. Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

5. Первая помощь при ушибах.

6. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) Портфель одет на одно плечо;
- б) Портфель находится равномерно на двух плеча;
- в) Портфель находится в одной руке.

7. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе;
- б) на матрасе и высокой подушке;
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке;
- г) без подушки.

8. Одна из главных причин нарушения осанки.

- а) травма;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) неправильное питание,

9. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?

- а) команде соперника;
- б) команде игрока, который прижал мяч.

10. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом?

Теоретические тесты 6 класс

1. 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 удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. 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.

4. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

5. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

6. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

7. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

9. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

10. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42км 195м;
- б) 32км 195м;
- в) 50км 195м;
- г) 43км 195м.

11. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца;
- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) Вызвать врача.

12. К составным частям здоровья относится?

- а) Гиподинамия;

- б) Закаливание;
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

13. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствуют пять игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

14. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала ...?

- а) Стейси Драгила;
- б) Светлана Феофанова;
- в) Дженифер Стучински;
- г) Елена Исинбаева.

15. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в ...?

- а) Ванкувер;
- б) Сочи;
- в) Зальцбург;
- г) Калгари.

Теоретические тесты 7 класс

1. Специфика физического воспитания заключается в...

- 1. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- 2. формировании двигательных умений и навыков человека
- 3. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии.
- г. Официальных разъяснениях МОК.

4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

1. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
2. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
3. год проведения Олимпийских игр.
1. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

5. Выносливость человека не зависит от...

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

1. ипподром.
2. палестра.
3. стадион.
4. амфитеатр.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп.
- б. в Афинах.
- в. в Спарте.
- г. в Олимпии.

9. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК.
- б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим развитием.
- б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом.
- г. физическим воспитанием.

11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а. форма
- б. содержание
- в. техника
- г. гигиена.

14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

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

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.

- а. 1923 б. 1924 в. 1925 г. 1926

17. Главной причиной нарушения осанки является...

- 1. слабость мышц.
- 2. привычка к определенным позам.
- 3. отсутствие движений во время школьных уроков.
- 4. ношение сумки, портфеля в одной руке.

18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.
- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

19. Основной методики воспитания физических качеств является...

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. обучающе-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
- г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

Теоретические тесты 8-9 классы

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- 1) заключительная, 2) основная, 3) подготовительная?
- а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;
 - в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипervитаминоз;
- в) переутомление.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...

- а) чистый;
- б) правильный;

в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

1) Ведомственные.

2) Внутренние.

3) Городские.

4) Краевые.

5) Международные.

6) Районные.

7) Региональные.

8) Российские.

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как

32. Бег по пересечённой местности обозначается как

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется

35. Самым быстрым способом плавания является

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оценка за теоретические тесты

85 – 100 % – оценка «5»;

70 – 84 % – оценка «4»;

50 – 69 % – оценка «3»;

ниже 50% – оценка «2».

ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Челночный бег 3x10м. На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) одновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна

превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. Исходного положения;
- 4) одновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.) Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

6. Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 метров в соответствии с нормативами.

7. Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

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

9 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

В.В.Козлов, А.М.Кондаков. Фундаментальное ядро содержания общего образования. М.Просвещение, 2010г. Б.И.Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» Астрель, 2003г Физическое воспитание

учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006 В.А.Горский Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения. М.Просвещение, 2010г. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Новые технологии физического воспитания школьников. М.АРКТИ – школьное образование, 2007г.

.6 КЛАСС

В.В.Козлов, А.М.Кондаков. Фундаментальное ядро содержания общего образования. М.Просвещение, 2010г. Б.И.Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» Астрель, 2003г Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006 В.А.Горский Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения. М.Просвещение, 2010г. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Новые технологии физического воспитания школьников. М.АРКТИ – школьное образование, 2007г.

7 КЛАСС

В.В.Козлов, А.М.Кондаков. Фундаментальное ядро содержания общего образования. М.Просвещение, 2010г. Б.И.Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» Астрель, 2003г Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006 В.А.Горский Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения. М.Просвещение, 2010г. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Новые технологии физического воспитания школьников. М.АРКТИ – школьное образование, 2007г.

8 КЛАСС

В.В.Козлов, А.М.Кондаков. Фундаментальное ядро содержания общего образования. М.Просвещение, 2010г. Б.И.Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» Астрель, 2003г Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006 В.А.Горский Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения. М.Просвещение, 2010г. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Новые технологии физического воспитания школьников. М.АРКТИ – школьное образование, 2007г.

9 КЛАСС

В.В.Козлов, А.М.Кондаков. Фундаментальное ядро содержания общего образования. М.Просвещение, 2010г. Б.И.Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» Астрель, 2003г Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов и др.; под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: «Просвещение», 2001 Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006 В.А.Горский Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения. М.Просвещение, 2010г. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Новые технологии физического воспитания школьников. М.АРКТИ – школьное образование, 2007г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
<http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>

Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области.
<http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

Международные спортивные федерации http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp

Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>

14.Российский <http://www.olympic.ru/>

6 КЛАСС

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
<http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>

Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области.
<http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

7 КЛАСС

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
<http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>

Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области.
<http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

8 КЛАСС

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий , Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
<http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>

Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области.
<http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

9 КЛАСС

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий , Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
<http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>

Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области.
<http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Бревно гимнастическое напольное, Козел гимнастический, Канат для лазанья, Перекладина гимнастическая (пристеночная), Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты), Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1кг, 2 кг., Палка гимнастическая ,Скакалка детская, Мат гимнастический, Гимнастический подкидной мостик, Кегли, Обруч алюминиевый, Планка для прыжков в высоту, Стойка для прыжков в высоту, Конусы стартовые, Рулетка измерительная, Щит баскетбольный тренировочный, Сетка волейбольная, Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Технические средства обучения ,Музыкальный центр, Аудиозаписи, Интерактивная доска, Проектор, Экран, Ноутбук, Видеоматериалы.