

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского
Союза Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

« Рассмотрено»

Протокол № 1 _____

От __ 30.08.2023 _____

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

_ Лебедева Т.Г _

« Утверждено»

Приказ № 91-ос _____

От __ 31.08.2023 _____

Директор МБОУ СОШ № 5

И.Е. Фомичёва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 5-7 классов

Воткинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура 5-7 класс составлена на основании

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон

«Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897)

- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897» от 31.12.2015 № 1577

- Приказа Минпросвещения России « О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» от 11.12.2020 № 712

- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07. 2022 № 568 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 287»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 370 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74223)

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ ООО» (зарегистрирован Минюстом России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы,

сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных

индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «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.

Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и

оценивание друг друга учащимися);

- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);

-воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;

-воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;

-воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;

-воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;

-воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;

-воспитание творческого отношения к избранной профессии

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;

- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного

отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

5класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Историческая минутка « Королева спорта - историческая справка» - Политинформация « События сегодня ...Параолимпийцы» (ЭССе в тетради) -Предметная олимпиада по разделу «Легкая атлетика» - Нормы ГТО (легкоатлетические виды) - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (карточки техники прыжков в длину с разбега). - Составление план- конспекта на разминку по легкой атлетике. 	8
2	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Вперед вверх» - Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Пятиминутки на уроках «Победа дня» - Биографический урок (биография самого легендарного баскетболиста). - Составление план- конспекта на разминку по баскетболу. 	12
3	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Яшин» - Составление план- конспекта на разминку по футболу. 	10
4	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика» - Интеллектуальные интернет – конкурсы по физической культуре. -Нормы ГТО(гимнастика) 	8

		- Составление план- конспекта на разминку по гимнастике.	
5	Способы двигательной активности	Пятиминутка « Статистика и ЗОЖ	5
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	6
7	Прикладно-ориентированная деятельность (модуль Спорт)	Участие сдаче норм ГТО на ступень.	30
8	Знания о ФК	-Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Историческое путешествие «Первые Олимпийские игры»	3
9	Лыжная подготовка	- Политинформация «События сегодня...» (результаты соревнований, известные события по лыжным гонкам, биатлону) - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «со дна вершины» - Нормы ГТО(лыжи) - Составление план- конспекта на разминку на уроке по лыжам.	10
10	Волейбол	-Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (подвижные игры с волейбольным мячом) - Составление план- конспекта на разминку по волейболу.	10

6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Легкая атлетика	- Историческая минутка « Королева спорта - историческая справка» - Политинформация « События сегодня ...Мировые рекорды» -Предметная олимпиада по	10

		<p>разделу «Легкая атлетика»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нормы ГТО (легкоатлетические виды) - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (карточки техники бега на короткие дистанции) - Составление план- конспекта на разминку по легкой атлетике. 	
2	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - Киноурок - просмотр фрагментов фильма про историю развития баскетбола. - Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Пятиминутки на уроках «упражнения для развития координации» - Биографический урок (биография самого легендарного баскетболиста). - Составление план-конспекта на разминку по баскетболу. 	12
3	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Киноурок - просмотр фрагментов чемпионата мира. - Составление план-конспекта на разминку по футболу. 	8
4	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика» - Интеллектуальные интернет – конкурсы по физической культуре. -Нормы ГТО(гимнастика) - Составление план- конспекта на разминку по гимнастике. 	14
5	Способы самостоятельной деятельности	Пятиминутка « Статистика и ЗОЖ	5
6	Физкультурно-оздоровительная	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	3

	деятельность		
7	Прикладно-ориентированная деятельность (модуль Спорт)	Участие сдаче норм ГТО на ступень.	30
8	Знания о ФК	-Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Историческое путешествие «Возрождения Олимпийских игр»	3
9	Лыжная подготовка	- Политинформация «События сегодня...» (результаты соревнований, известные события по лыжным гонкам, биатлону) - Киноурок - просмотр фрагментов документального фильма про сборную России по биатлону - Нормы ГТО (лыжи) - Составление план- конспекта на разминку на уроке по лыжам.	7
10	Волейбол	-Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (техника передачи мяча сверху и снизу) - Составление план- конспекта на разминку по волейболу.	10

7класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Легкая атлетика	- Историческая минутка « Королева спорта - историческая справка» - Политинформация « События сегодня ... Толкатели ядра» -Предметная олимпиада по разделу «Легкая атлетика» - Нормы ГТО (легкоатлетические виды) - Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» (карточки техники бега на длинные дистанции).	10

		- Составление план- конспекта на разминку по легкой атлетике.	
2	Баскетбол	- Киноурок - просмотр фрагментов баскетбольных матчей - Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Пятиминутки на уроках «Победа дня» - Биографический урок (биография основателя баскетбола). - Составление план- конспекта на разминку по баскетболу.	10
3	Футбол	-Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры» - Сообщения « Любознательный судья» -Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Стрельцов» - Составление план- конспекта на разминку по футболу.	11
4	Гимнастика	-Предметная олимпиада по разделу «Гимнастика» - Интеллектуальные интернет – конкурсы по физической культуре. -Нормы ГТО(гимнастика) - Составление план- конспекта на разминку по гимнастике.	12
5	Способы самостоятельной деятельности	Пятиминутка « Статистика и ЗОЖ	2
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	5
7	Прикладно-ориентированная деятельность (модуль Спорт)	Участие сдаче норм ГТО на ступень.	30
8	Знания о ФК	-Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» -Путешествие «Современные Олимпийские игры»	3
9	Лыжная подготовка	- Политинформация «События сегодня...» (результаты соревнований,	10

		<p>известные события по лыжным гонкам, биатлону)</p> <p>- Киноурок - просмотр фрагментов фильма про биатлон</p> <p>- Нормы ГТО (лыжи)</p> <p>- Составление план-конспекта на разминку на уроке по лыжам.</p>	
10	Волейбол	<p>- Предметная олимпиада по разделу «Подвижные игры»</p> <p>- Сообщения «Любознательный судья»</p> <p>- Урок-изобретательство «Карточки-помогайки» (техника нападения в волейболе)</p> <p>- Составление план-конспекта на разминку по волейболу.</p>	8

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	http://window.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	http://window.edu.ru
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	http://window.edu.ru
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	http://window.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	http://window.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	http://window.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	http://window.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://window.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://window.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	http://window.edu.ru
Итого по разделу		88	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	http://window.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	http://window.edu.ru
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	http://window.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	http://window.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	http://window.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	http://window.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	http://window.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://window.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	http://window.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению	30	http://window.edu.ru

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	http://window.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	http://window.edu.ru
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	http://window.edu.ru
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://window.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	http://window.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	http://window.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	http://window.edu.ru
2.5	Спортивные игры.	8	http://window.edu.ru

	Волейбол (модуль "Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	http://window.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	http://window.edu.ru
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий, система дополнительного обучения физической культуре.	1	http://window.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	http://window.edu.ru
3	Расцвет и завершение истории Олимпийские игры древности. Исторические сведения об Олимпийских играх древности.	1	http://window.edu.ru
4	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособности.	1	http://window.edu.ru

	Составление индивидуального режима дня.		
5	Наблюдение за физическим развитием его показатели и способы измерения.	1	http://window.edu.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях ,подготовка мест занятий, выбор одежды и т.д	1	http://window.edu.ru
7	Определение состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельной деятельности.	1	http://window.edu.ru
8	Составление дневника по физической культуре	1	http://window.edu.ru
9	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток ,дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий .Закаливающие процедуры.	1	http://window.edu.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	http://window.edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	http://window.edu.ru
12	Упражнения на развитие гибкости	1	http://window.edu.ru
13	Упражнения на развитие координации	1	http://window.edu.ru
14	Упражнения на формирование телосложения	1	http://window.edu.ru
15	Кувырок вперед и назад в группировке	1	http://window.edu.ru
16	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	http://window.edu.ru
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	http://window.edu.ru
18	Опорные прыжки через козла ноги врозь(мальчики) на козла с последующим спрыгиванием	1	http://window.edu.ru

	(девочки).		
19	Опорные прыжки. через козла ноги врозь(мальчики) на козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	http://window.edu.ru
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне. передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)	1	http://window.edu.ru
21	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	http://window.edu.ru
22	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1	http://window.edu.ru
23	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	http://window.edu.ru
24	Бег на длинные дистанции	1	http://window.edu.ru
25	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	http://window.edu.ru
26	Бег на короткие дистанции	1	http://window.edu.ru
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	http://window.edu.ru
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	http://window.edu.ru
29	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную	1	http://window.edu.ru

	мишень.		
30	Метание малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	http://window.edu.ru
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	http://window.edu.ru
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	http://window.edu.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	http://window.edu.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	http://window.edu.ru
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	http://window.edu.ru
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	http://window.edu.ru
37	Спуск на лыжах с пологого склона в основной стойке.	1	http://window.edu.ru
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	http://window.edu.ru
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	http://window.edu.ru
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона и впадин при спуске с полого спуска.	1	http://window.edu.ru
41	Техника ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1	http://window.edu.ru
42	Техника ловли мяча. Передача мяча от груди на месте и в движении.	1	http://window.edu.ru
43	Техника передачи мяча.	1	http://window.edu.ru
44	Техника передачи мяча	1	http://window.edu.ru
45	Ведение мяча стоя на месте. Контрольная работа по основам знаний.	1	http://window.edu.ru
46	Ведение мяча стоя на месте	1	http://window.edu.ru

47	Ведение мяча в движении	1	http://window.edu.ru
48	Ведение мяча в движении	1	http://window.edu.ru
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	http://window.edu.ru
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	http://window.edu.ru
51	Технические действия с мячом	1	http://window.edu.ru
52	Технические действия с мячом	1	http://window.edu.ru
53	Прямая нижняя подача мяча	1	http://window.edu.ru
54	Прямая нижняя подача мяча	1	http://window.edu.ru
55	Приём и передача мяча снизу	1	http://window.edu.ru
56	Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча двумя руками снизу	1	http://window.edu.ru
57	Приём и передача мяча сверху. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	http://window.edu.ru
58	Приём и передача мяча сверху	1	http://window.edu.ru
59	Технические действия с мячом	1	http://window.edu.ru
60	Технические действия с мячом	1	http://window.edu.ru
61	Технические действия с мячом в парах.	1	http://window.edu.ru
62	Технические действия с мячом	1	http://window.edu.ru
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	http://window.edu.ru
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы в футболе.	1	http://window.edu.ru
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	http://window.edu.ru

	Остановка катящегося мяча способом «наступания».		
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	http://window.edu.ru
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	http://window.edu.ru
68	Ведение футбольного мяча «по прямой» по конусам.	1	http://window.edu.ru
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	http://window.edu.ru
70	Ведение футбольного мяча «по кругу».1	1	http://window.edu.ru
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	http://window.edu.ru
72	Обводка мячом ориентиров	1	http://window.edu.ru
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	http://window.edu.ru
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	http://window.edu.ru
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	http://window.edu.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	http://window.edu.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://window.edu.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на	1	http://window.edu.ru

	2 км. Подводящие упражнения		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	http://window.edu.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты1	1	http://window.edu.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты1	1	http://window.edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты1	1	http://window.edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры1	1	http://window.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя	1	http://window.edu.ru

	ногами. Эстафеты		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры1	1	http://window.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов.	1	http://window.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	http://window.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты1	1	http://window.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры1	1	http://window.edu.ru
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени1	1	http://window.edu.ru
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	http://window.edu.ru

	(тестов) 3 ступени		
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени1	1	http://window.edu.ru
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	http://window.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	История первых Олимпийских игр современности. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Физическая подготовка человека. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Основные показатели физической нагрузки. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Упражнения для коррекции телосложения. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Акробатические комбинации из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Акробатические комбинации Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).		
14	Опорные прыжки через гимнастического козла. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне. 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).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне. 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).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).		
21	Лазание по канату в три приема.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Лазание по канату в три приема	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Упражнения ритмической гимнастики. 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).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Упражнения ритмической гимнастики. 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).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Упражнения ритмической гимнастики. 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).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.спринтерский	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.		
28	Спринтерский бег. Бег на 30 и 60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Спринтерский бег. Бег на 30 и 60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Гладкий равномерный бег на дистанцию 1000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Гладкий равномерный бег на дистанцию 2000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту. Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Упражнения лыжной подготовки. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Передвижение в стойке баскетболиста Правила игры и игровая деятельность по	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	правилам с использованием разученных технических приёмов		
44	Передвижение в стойке баскетболиста Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Контрольная работа по основам знаний.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Остановка двумя шагами и прыжком Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Остановка двумя шагами и прыжком Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Упражнения в ведении мяча. Ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Упражнения в ведении мяча. Ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Упражнения на передачу и броски мяча. Передача и броски мяча в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Упражнения на передачу и броски мяча. Передача и броски мяча в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Правила игры и	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.		
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Правила	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.		
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Удар 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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Удар 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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.		
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. 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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. 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	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Правила и техника выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов.		<u>1/</u>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные
-------	------------	------------------	--------------------------------------

		Всего	ресурсы
1	Истоки развития олимпизма в России. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Тактическая подготовка. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Планирование занятий технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	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».		
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. 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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Упражнения для коррекции телосложения. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. 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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. 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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Акробатические комбинации. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

13	Акробатические пирамиды.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).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Стойка на голове с опорой на руки. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Комплекс упражнений степ-аэробики. 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).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Комплекс упражнений степ-аэробики. 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).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	и динамическое равновесие (девочки).		
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Преодоление препятствий наступанием. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Преодоление препятствий наступанием. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

30	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Торможение на лыжах способом «упор». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Торможение на лыжах способом «упор» Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Поворот упором при спуске с пологого склона. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции Переход с передвижения попеременным	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.		
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Передача мяча после отскока от пола. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Передача мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Контрольная работа по основам знаний.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Ловля мяча после отскока от пола Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину		
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам 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	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам 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	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Верхняя прямая подача мяча.Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.		
55	Верхняя прямая подача мяча. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Перевод мяча за голову. .Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой.Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	и вбрасывании мяча из-за боковой линии		
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой. .Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. .Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Тактические действия при выполнении углового удара. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. . Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ранее разученных технических действий спортивных игр.		
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. 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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Сдача контрольных нормативов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	мяча весом 150г		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Контрольно –измерительный материал

Кодификатор

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 5 класс.

Код элементов	Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.	Здоровый образ жизни
1.1	Понятие о здоровом образе жизни, составляющие здорового образа жизни.
1.2	Режим дня и его основное содержание.

	1.3	Физическое развитие человека, его рост – весовые показатели, осанка и зрение.
	1.4	Самонаблюдение и самоконтроль, показатели самочувствия, пульс.
2		Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
	2.2	Особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	2.3	Общая характеристика физических качеств и их развитие.
	2.4	Правила соревнований по видам спорта изучаемых школьной программой.
3		История физической культуры
	3.1	Олимпийские игры древности, зарождение игр, исторические сведения.
	3.2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена.
4		Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Первая помощь во время занятий ФК и спортом.
	4.2	Подготовка к занятиям физической культурой.

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 5 класс.

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1		Раздел: Здоровый образ жизни
	1.1	Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, знать основные слагаемые ЗОЖ.
	1.2	Рационально планировать режим дня, распределяя время на основные жизненные потребности человека.
	1.3	Характеризовать понятие «физическое развитие», измерять индивидуальные показатели, объяснять основные причины нарушения осанки и зрения в школьном возрасте.
	1.4.	Характеризовать признаки утомления, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки по внешним показателям организма и пульсу.
2		Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.

	2.4	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.
3		Раздел: История физической культуры
	3.1	Знать о зарождении Олимпийских игр древности, правила их проведения, виды состязаний, участников и победителей.
	3.2	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, роль Пьера де Кубертена в их становлении.
4		Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.
	4.2	Руководствоваться правилами подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 5 класс

Название контрольной работы: *Итоговая контрольная работа по физической культуре.*

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ « Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
2. ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)

3. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 9 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 2) 1 задание- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

4. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности заданий соотносится с разделом

« ученик научится», « ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих задний , показывает на успешное достижение базового и повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
10	Б

5. *Время выполнения работы*

На выполнение работы отводится 45 минут.

6. *Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.*

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть - задания базового уровня, которая включает в себя 9 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из 1 задания, за которое учащийся может получить максимально 2 балла. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка

Кодификатор

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре

за 6 класс.

Код элементов	Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.	Здоровьесберегающие компоненты
1.1	Понятие о закаливании организма.
1.2	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
1.3	Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Самонаблюдение, самоконтроль.
2	Общие знания по теории и методике физической культуры
2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
2.2	Особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
2.3	Общая характеристика физических качеств, их развитие.

	2.4	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых в школьной программе.
	2.5	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.
3		История физической культуры
	3.1	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх: наши соотечественники – олимпийские чемпионы.
	3.2	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.
4		Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Причины травматизма на уроках физической культуры. Оказание первой помощи при травмах.

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 6 класс.

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1		Раздел: Здоровьесберегающие компоненты
	1.1	Знать принципы и средства закаливания. Правила безопасности и гигиенические требования.
	1.2	Уметь выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
	1.3	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2		Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка». Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
	2.4	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых в школьной программе.
	2.5	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.
3		Раздел: История физической культуры

	3.1	Знать историю зарождения олимпийского движения в России. Характеризовать достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.
	3.2	Знать правила организации и проведения пеших туристских походов. Перечислить требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
4		Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой помощи.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 6 класс

Название контрольной работы: Итоговая контрольная работа по физической культуре.

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

Закон РФ « Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ

7. ФГОС НОО и ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)

8. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 3) 8 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 4) 2 задания- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

9. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом

« ученик научится», « ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
8	Б
2	П

10. Время выполнения работы.

На выполнение работы отводится 45 минут.

11. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть - задания базового уровня, которая включает в себя 8 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 8 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 2 задания, за которые учащийся может получить максимально 4 балла. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 12.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2

Кодификатор

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре

за 7 класс.

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Основы здорового образа жизни.
	1.3	Профилактика вредных привычек.
	1.4	Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Самонаблюдение, самоконтроль.
2		Общие знания по теории и методике физической культуры

	2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
	2.2	Особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	2.3	Общая характеристика физических качеств, их развитие .
	2.4	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых в школьной программой.
	2.5	Правила соревнований по видам спорта изучаемым школьной программой.
3		История физической культуры
	3.1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
	3.2	Физическая культура в современном обществе
4		Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Причины травматизма на уроках физической культуры

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 7 класс.

Код требования		Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1		Раздел: Здоровый образ жизни
	1.1	Раскрыть понятие «Здоровый образ жизни»
	1.2	Уметь охарактеризовать содержательные основы здорового образа жизни
	1.3	Раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
	1.4.	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2		Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры

	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
	2.4	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых в школьной программе.
	2.5	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.
3		Раздел: История физической культуры
	3.1	Знать историю становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
	3.2	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.
4		Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой помощи.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 7 класс

Название контрольной работы: Итоговая контрольная работа по физической культуре.

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

12. Закон РФ « Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ

13. ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)

14. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий , среди которых:

- 5) 8 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 6) 2 задания- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.

Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

15. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом

« ученик научится», « ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих задний , показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
9	Б
1	П

16. Время выполнения работы

На выполнение работы отводится 45 минут.

17. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 9 задний, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 1 задание, за которые учащийся может получить максимально 2 баллов. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов -оценка 2

I полугодие

Контрольная работа №1

5 класс

1. Написать основные правила безопасности, страховки и разминки; характеристика травм; приемы и правила оказания самопомощи.
2. **Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:**
 - а) Золотая медаль
 - б) Лавровый венок
 - в) Кубок
 - г) Знак почетного легионера
3. **Кто возродил олимпийские игры современности:**
 - а) Жюль Рюмме б) Стэнли Роуз в) Пьет де Кубертен г) Жулио Авеланж
4. **Девиз олимпийских игр:**
 - а) "Олимпийцы - среди нас"
 - б) "О спорт! Ты - мир!"
 - в) "Быстрее, выше, сильнее!"
 - г) "Олимпийцы всех стран - соединяйтесь!"
5. **Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:**

- а) Заболевание костей скелета
- б) Сколиоз
- в) Заболевание мышц
- г) Нарушение опорно-двигательного аппарата

6. При получении травмы во время соревнований лучше всего применить:

- а) Эластичный бинт
- б) Марлевый (плоский) бинт
- в) Индивидуальный перевязочный пакет
- г) Марлевую повязку

7. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья б) Перекладина, мостик в) Кольца, бревно г) Трос, канат

8. Физическая культура-это

- а) стремление к высшим спортивным достижениям:
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

9. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м. б) 200 м. в) 500 м

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5 б) 6 в) 7.

Контрольная работа 6 класс.

1. Вероятность получения травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- А) ..переоценивают свои возможности.
- Б) ..следуют указаниям преподавателя.
- В) ..владеют навыками выполнения движений.
- Г) ..не умеют владеть своими эмоциями.

Отметьте все верные позиции.

2. Определите, какой из данных видов спорта не относится к легкой атлетике:

- А) Прыжки в длину с разбега В. Барьерный бег
- Б) Толкание ядра Г. Скандинавская ходьба
- Д) Марафон

3. Ниже перечислены элементы техники, применяемые в спортивных играх. Найдите и укажите элементы, не относящиеся к игре баскетбол.

- А) Ведение мяча. Г) Передача мяча.
- Б) Подача мяча. Д) Нападающий удар.
- В) Бросок мяча.

4. Определите, сколько игроков одной команды может одновременно находиться на площадке, во время игры баскетбол?

- А) 5
- Б) 6
- В) 4
- Г) 7

5. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

6. Перечислите известные вам элементы акробатики (не менее 5-6 элементов).

7. Выберите правильные действия ученика с плохим самочувствием или получившего травму, на уроке физической культуры.

- а) Продолжить занятие, уменьшив нагрузку.
- б) Прекратить занятие и сообщить учителю о случившемся.
- в) Прекратить занятие и уйти в раздевалку.

8). При выполнении упражнений организм подвержен утомлению. При каких признаках необходимо прекратить занятия, чтобы не повредить здоровью?

- А) при покраснении кожи и увеличении частоты дыхания;
- Б) при усиленном потоотделении и повышении ЧСС;
- В) при ухудшении внимания и незначительном нарушении координации движений;

9).История зарождения Олимпийского движения в России (указать год создания Олимпийского комитета в дореволюционной России, а затем в СССР.В каком году наши спортсмены впервые приняли участие в олимпийских играх?).

10)Составить комплекс утренней зарядки или физкультминутки.(указать основную цель проведения зарядки и физкультминутки.

Контрольная работа 7 класс.

Базовый уровень

1.Состояние здоровья обусловлено:

- А) условиями производственного труда;
- Б) образом жизни;
- В) уровнем здравоохранения;
- Г) отсутствием болезней.

2. В какой спортивной игре нет вратаря?

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

3.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- А) Чтение книг;
- Б) Посещение лекций;
- В) Занятия спортом;
- Г) Употребление в пищу овощей.

4. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья;

Б) развитие физических качеств человека;

В) поддержание высокой работоспособности людей.

5. Остановка для отдыха в походе называется:

А) ночлег; Б) стоянка; В) привал; Г) причал.

6. Размеры баскетбольной площадки составляют:

А) 28x15 м; Б) 26x12 м; В) 22x16 м; Г) 18x18 м.

7. Что не является оздоровительно системой физической культуры?

А) Йога; Б) Ушу; В) Ритмическая гимнастика; Г) танцы.

8. Каким ударом наказывается команда, нарушившая правила в штрафной площади?

А) Пенальти; Б) Буллит; В) Угловой удар.

9. К гимнастическим снарядам относятся:

А) скамейки, маты, обручи, скакалки и т.д

Б) кольца, бревно, конь, брусья и т.д

Повышенный уровень.

1. Перечислите первых олимпийских чемпионов России по таким видам спорта как : гимнастика, лыжные гонки, легкая атлетика.

Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных виды нормативов принято решение принимать следующие:

- 1) Челночный бег 3*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 2 по 8 и 10 классах. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок полученных за сдачу данных видов нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов.

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

Контрольные нормативы 5 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	9.0	8.6	8.3	9.6	9.1	8.8
Прыжок в длину с места.	160	170	180	150	165	175
Пресс за 30 секунд.	18	22	25	16	20	23

Данные виды нормативов принимать с 2по 8 и 10 классах. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок полученных за сдачу данных видов нормативов.

Контрольные нормативы 6 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	9.0	8.6	8.3	9.6	9.1	8.8
Прыжок в длину с места.	160	170	180	150	165	175
Пресс за 30 секунд.	18	22	25	16	20	23

Контрольные нормативы 7 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5

Челночный бег 3*10м.	9.0	8.6	8.3	9.6	9.1	8.8
Прыжок в длину с места.	160	175	190	150	165	180
Пресс за 30 секунд.	19	23	25	17	20	23

Оценивание на уроке физической культуры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание

особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Оценивание уровня физической подготовленности 5 класс

	Мальчики			Девочки		
	низкий (3)	средний (4)	высокий (5)	Низкий (3)	средний (4)	высокий (5)
Бег 30 м	5,8	5,4	4,9	6,0	5,4	5,0
Бег 60 м	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
Бег 1000 м	5.50	5.00	4.30	6.20	5.45	5.10
Бег 300 м	1.30	1.15	1.10	1.45	1.30	1.20
Челн.бег 3*10 м	9,0	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8
6 мин. Бег	17	21	25	13	17	21
Прыжок в длину	160	175	190	150	165	180
Наклон	2	5	9	4	9	15
Подтягивание	2	4	7	9	15	19
Пресс за30сек	22	26	28	18	22	25
Скакалка за 1 мин	70	90	100	80	100	110
Метание мяча	21	29	36	15	18	23
Льжи 1 км	7.00	6.30	6.00	7.30	7.00	6.30
2км	15.00	14.20	13.30	15.30	14.30	14.00

Оценивание уровня физической подготовленности 6 класс

	Мальчики			Девочки		
	низкий (3)	средний (4)	высокий (5)	Низкий (3)	средний (4)	высокий (5)
Бег 30 м	5,8	5,4	4,9	6,0	5,4	5,0
Бег 60 м	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
Бег 1000 м	5.50	5.00	4.30	6.20	5.45	5.10
Бег 300 м	1.30	1.15	1.10	1.45	1.30	1.20
Челн.бег 3*10 м	9,0	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8
6 мин. Бег	17	21	25	13	17	21
Прыжок в длину	160	175	190	150	165	180
Наклон	2	5	9	4	9	15
Подтягивание	2	4	7	9	15	19
Пресс за30сек	22	26	28	18	22	25
Скакалка за 1 мин	70	90	100	80	100	110
Метание мяча	21	29	36	15	18	23
Льжи 1 км	7.00	6.30	6.00	7.30	7.00	6.30
2км	15.00	14.20	13.30	15.30	14.30	14.00

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

	мальчики			Девочки		
	низкий	Средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,6	5,2	4,8	6,3	5,8	5,0
Бег 60 м	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
Бег 1000м	5.40	4.50	4.20	6.10	5.35	5.00
Бег 300м	1.25	1.13	1.05	1.40	1.28	1.18
6 мин.бег	18	22	26	14	18	22
Челн. бег 3*10м	8,8	8,3	8,0	10,0	9,3	8,7
Прыжок в длину	170	185	200	155	170	185
Наклон	3	6	10	5	10	16
Подтягивание	3	5	8	10	14	18
Пресс за30сек	23	27	29	19	23	26
Скакалка за 1мин	80	100	110	90	110	120
Метание мяча	23	31	39	16	19	26
Лыжи 2 км	14.30	13.30	12.30	15.30	14.30	13.30

Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. -натуживание; -- нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием.	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм. Все виды спорта
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения.	-Лыжи -плавание Единоборства		
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.

5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-Гимнастика борьба - прыжки		Спортивная ходьба плавание туризм.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувырки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Бег на выносливость, бег 60 м
7. Почки, пиелонефрит.	Прыжки, короткие дистанции.	подтягивание -борьба	Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	
8.Желудочно - кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.

2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.

4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.

5. Демонстрируют все виды.

6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.

7. Выносливость, 3*10м, 6-минутный бег

8. Выносливость, 3*10, 60 м.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,

- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

3. Бег 30м, 60м, 100м:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;

«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 300м:

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

