

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Октябрьского района МО "Город Саратов"

МОУ "СОШ № 7"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Гришина Е.В.

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Гоцева Е.В.

Протокол ПС №1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Трофимова И.В.

Приказ № 312

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2423143)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся

являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс - 68 ч; 6 класс - 68 ч; 7 класс - 68 ч; 8 класс - 68 ч, 9 класс 68ч.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика».

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. Гимнастические комбинации.

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 длину; 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 приеме 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).

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

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

кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением

направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и

максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контрол | Электронные (цифровые) образовательные |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|--------------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | | 1 | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; | Устный опрос; Объяснение | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в | 1 | | 1 | | интересуются работой спортивных секций и их расписанием; | Объяснение | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | | 1 | | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа | Объяснение | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | | 1 | | характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; | Беседа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | | 1 | | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы | Беседа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | 1 | | 1 | | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1 | | 1 | | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; | Практическая работа | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|--|---|--|---|---|---|
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | 1 | | 1 | | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения | Практическая работа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | | 1 | | выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; | Практическая работа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | 1 | | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|----|--|---|--|---|---|---|
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | | 1 | | рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | 1 | | 1 | | разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | | 1 | | проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | 1 | | 1 | | составляют дневник физической культуры; | Тестирование; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| Итого по разделу | | 10 | | | | | | |

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

| | | | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--|---|---|---|
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» | 1 | | 1 | | знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | 1 | | 1 | | отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | | 1 | | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | | 1 | | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | 1 | | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 1 | | 1 | | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | 1 | | 1 | | разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.8. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» | 1 | | 1 | | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; | Беседа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.9. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке | 1 | | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 1 | | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; | Практическая работа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно» | Практическая работа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 1 | | | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; | Контрольная работа; Контрольное занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 2 | 1 | 1 | | разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 2 | | 2 | | разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах) | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику высокого старта | Контрольная работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.16. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | 1 | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | 1 | 1 | | разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|-----------------------|--|
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень | 2 | 1 | 1 | | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.; | Контрольное занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | | 1 | | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Беседа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|----|----|--|---|---|--|
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 2 | | 2 | | разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;; | Практическая работа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | 1 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; | Беседа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.25. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 2 | 1 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; ; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.26. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.27. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 2 | 1 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.28. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; | Беседа; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.29. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | 1 | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| 3.30. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1 | | 1 | | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| Итого по разделу | | 43 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 15 | | 15 | | демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; Практическое занятие; | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ |
| Итого по разделу | | 15 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 10 | 58 | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|---------------------------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1. | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3. | История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Составление дневника физической культуры | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2. | Физическая подготовка человека | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-----|--|--|----------------------|---|
| | | | | | | подготовленность как результат физической подготовки; | | |
| 2.3. | Правила развития физических качеств | 0.5 | 0 | 0.5 | | устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4. | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.5. | Правила измерения показателей физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | | измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.6. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.7. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; знакомятся с температурными режимами | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-----|--|---|----------------------|---|
| | | | | | | закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения; | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 0.5 | 0 | 0.5 | | определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 0.5 | 0 | 0.5 | | повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | 1 | 0 | 1 | | составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.4. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация | 6 | 0 | 6 | | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.5. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки | 3 | 1 | 2 | | повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; разучивают технику опорных прыжков по фазам | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|
| | | | | | | движения и в полной координации; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; | | |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 5 | 0 | 5 | | наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 7 | 1 | 6 | | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|
| | | | | | | бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | | |
| 3.11. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.12. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега | 2 | 1 | 0 | | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.13. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 | | Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.14. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 3 | 0 | 3 | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.15. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|----|----|--|---|----------------------|---|--|
| 3.16. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 12 | 1 | 11 | | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | |
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | |
| 3.18. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 6 | 0 | 6 | | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | |
| Итого по разделу | | 50 | | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10 | 5 | 5 | | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | |
| Итого по разделу | | 10 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 10 | 58 | | | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Личностные результаты |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | | |
| 1.1. | Зарождение олимпийского движения | 0.5 | 0 | 0.5 | | обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа |
| 1.2. | Олимпийское движение в СССР и современной России | 0.5 | 0 | 0.5 | | обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, |

| | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|--|
| | | | | | | достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; | | | взаимосвязях человека с природной и социальной средой Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа |
| 1.3. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 1 | 0 | 1 | | обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа |
| 1.4. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | 0 | 1 | | узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|-----|--|--|----------------------|---|---|
| | | | | | | обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта; | | | деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | 0.5 | 0 | 0.5 | | составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.2. | Понятие «техническая подготовка» | 0.5 | 0 | 0.5 | | осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплению здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка |

| | | | | | | | | |
|------|---|-----|---|-----|--|----------------------|---|---|
| | | | | | подготовки для школьников; изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям; | | | на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.3. | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | 0.5 | 0 | 0.5 | осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 0.5 | 0 | 0.5 | знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и |

| | | | | | | | | | |
|------|--|-----|---|-----|--|---|----------------------|---|---|
| | | | | | | | | | отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.5. | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | 1 | 0 | 1 | | устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.6. | Планирование занятий технической подготовкой | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|------|---|-----|---|-----|--|--|----------------------|---|---|
| 2.7. | Составление плана занятий по технической подготовке | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 2.8. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0.5 | 0 | 0.5 | | анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; изучают гигиенические правила | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|-----|--|--|----------------------|---|---|
| | | | | | | к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.; | | | |
| 2.9. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная |

| | | | | | | | | | |
|------|---|-----|---|-----|--|--|----------------------|---|---|
| | | | | | | | | | физическая активность) |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0.5 | 0 | 0.5 | | отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;; составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.3. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 3 | 0 | 3 | | составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды | 3 | 0 | 3 | | знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;; анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого |

| | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|---|
| | | | | | | обучения входящих в них упражнений; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках); | | | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки | 3 | 0 | 3 | | составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|---|
| | | | | | | | | | гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики | 3 | 0 | 3 | | просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);; составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 5 | 0 | 5 | | наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|---|
| | | | | | | задачам самостоятельного обучения; | | | |
| 3.11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.12. | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 4 | 1 | 3 | | наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;; описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--|---|----------------------|---|---|
| 3.13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень | 3 | 1 | 2 | | наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|---|
| | | | | | | | | | гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.22. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | | наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах); совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 | | составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах); совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 3 | 1 | 2 | | описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|---|----------------------|---|---|
| | | | | | | снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | | | умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.25. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 | | описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.26. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 7 | 0 | 7 | | закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|----------------------|---|---|
| | | | | | | техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | | | |
| 3.27. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча | 4 | 0 | 4 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| 3.28. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку | 1 | 0 | 1 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|----|----|--|---|----------------------|---|---|
| 3.29. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | 4 | 0 | 4 | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);; разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| Итого по разделу | | 50 | | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10 | 5 | 5 | | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой |
| Итого по разделу | | 10 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 10 | 58 | | | | | |

8 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|-----------------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | 1 | 0 | 0 | | готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 1.2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 0.5 | 0 | 0 | | анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 1.3. | Адаптивная физическая культура | 0.5 | 0 | 0 | | анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | 0.5 | 0 | 0 | | измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | 0.5 | 0 | 0 | | изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 0.5 | 0 | 0 | | знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 0.5 | 0 | 0 | | повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.2. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине | 4 | 0 | 0 | | разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; | Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |

| | | | | | | | | |
|------|---|----|---|---|--|--|---|---|
| 3.3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 7 | 0 | 0 | | разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 3 | 0 | 0 | | знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 10 | 0 | 0 | | определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 7 | 0 | 0 | | определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.8. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте | 4 | 0 | 0 | | знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.9. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 5 | 0 | 0 | | знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|----|---|---|--|---|--|---|
| 3.10. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 3 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.11. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 5 | 0 | 0 | | закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.12. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар | 3 | 0 | 0 | | знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.13. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 1 | 0 | 0 | | разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.14. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 3 | 0 | 0 | | контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.15. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол | 4 | 0 | 0 | | знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| 3.16. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 0 | | контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; | Устный опрос; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 62 | | | | | | |
| Раздел 4. СПОРТ | | | | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 0 | | осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; | https://resh.edu/subject/9/main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------|---------------------------------|------------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре | 6 ч | 1. Канал YouTube «Видеоуроки» https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO--IIXGYhChW-m70emHfINjH 2. Библиотека МЭШ (https://uchebnik.mos.ru/catalogue) |
| 2 | Лёгкая атлетика | 28 ч | Канал YouTube «Видеоуроки» https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO--IIXGYhChW-m70emHfINjH |
| 4 | Гимнастика | 6 ч | Канал YouTube «Видеоуроки» https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO--IIXGYhChW-m70emHfINjH |
| 5 | Спортивные игры | 28 ч | Канал YouTube «Видеоуроки» https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO--IIXGYhChW-m70emHfINjH |
| Итого: | | 68 ч | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование раздела/темы | Кол-во часов | Виды деятельности | Формы контроля |
|------------------------------------|---|--------------|-------------------|----------------|
| Знания о физической культуре – 2 ч | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1ч | Беседа | Текущий |
| 2 | Режим дня и его значение для современного школьника | | Беседа | Текущий |
| Легкая атлетика – 12 часов | | | | |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1ч | Обучение | Текущий |
| 4 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Тестирование – бег 30м | 1ч | Практика | Контрольный |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|----|---------------------|-------------|
| 5 | Развитие скоростных способностей. | 1ч | Практика | Текущий |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 60м | 1ч | Практика | Контрольный |
| 7 | Метание мяча на дальность. Тестирование – метание мяча на дальность | 1ч | Практика | Контрольный |
| 8 | Развитие силовых и координационных способностей. | 1ч | Практика | Текущий |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. | 1ч | Практика | Текущий |
| 10 | Развитие выносливости. | 1ч | Практика | Текущий |
| 11 | Развитие силовой выносливости | 1ч | Практика | Текущий |
| 12 | Гладкий бег | 1ч | Практика | Текущий |
| 13-14 | Кроссовая подготовка | 2ч | Практика | Текущий |
| Знания о физической культуре – 2ч | | | | |
| 15 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 1ч | Беседа | Текущий |
| 16 | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1ч | Беседа | Текущий |
| Гимнастика – 6 часов | | | | |
| 17 | Техника безопасности на уроках гимнастики . | 1ч | Беседа | Текущий |
| 18 | Кувырок «Вперед, назад в группировке» | 1ч | Обучение и практика | |
| 19 | Акробатическая комбинация ««Мост», стойка на лопатках» | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 20 | Разновидности висов и упоров. Игра «Попади в цель». | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамье, бревну. | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 22 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1ч | Практика | Текущий |
| Спортивные игры – 8 часов | | | | |
| 23 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1ч | Обучение и практика | Текущий |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|----|---------------------|---------|
| 24 | Баскетбол. Ведение мяча | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 25 | Баскетбол. Бросок мяча | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 26 | Баскетбол. Бросок мяча в движении. | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 27-28 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| 29-30 | Баскетбол. Тактика игры | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| Знания о физической культуре – 2ч | | | | |
| 31-32 | История возникновения Олимпийских игр | 2ч | Беседа | Текущий |
| Спортивные игры – 20 часов | | | | |
| 33-34 | Футбол. Остановка катящегося мяча. | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| 35-36 | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| 37-38 | Футбол. Броски мяча в ворота. | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| 39-40 | Футбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| 41 | Футбол. Тактика игры | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 42-43 | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| 44-45 | Волейбол. Прием мяча после подачи | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| 46-47 | Волейбол. Подача мяча. | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| 48-49 | Волейбол. Нападающий удар. | 2ч | Практика | Текущий |
| 50 | Волейбол. Техника защитных действий. | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 51-52 | Волейбол. Тактика игры. | 2ч | Обучение и практика | Текущий |
| Легкая атлетика – 16 часов | | | | |

| | | | | |
|----|--|----|---------------------|-------------|
| 53 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1ч | Обучение | Текущий |
| 54 | Развитие выносливости. | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 55 | Переменный бег | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 56 | Кроссовая подготовка Тестирование бег 2500м/3000м | 1ч | Практика | Контрольный |
| 57 | Развитие силовой выносливости | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 58 | Гладкий бег | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 59 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1ч | Обучение | Текущий |
| 60 | Низкий старт. Тестирование – бег 30м | 1ч | Обучение и практика | Контрольный |
| 61 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 62 | Развитие скоростных способностей. | 1ч | Практика | Текущий |
| 63 | Тестирование бег – 60 м | 1ч | Практика | Контрольный |
| 64 | Развитие скоростной выносливости | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 66 | Метание мяча на дальность. | 1ч | Обучение и практика | Текущий |
| 67 | Метание мяча на дальность. Тестирование – метание мяча на дальность | 1ч | Практика | Контрольный |
| 68 | Подвижные игры | 1ч | Практика | Текущий |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Лях В. И. Физическая культура: 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2019.

Лях В. И. Физическая культура: 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. –М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshk>

ole.ru/

<http://fizkultura-na5.ru/>

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

8-9 класс

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 13–15 лет

| Определяемые способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м (с) | 13 | 5,9 | 5,6–5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2–5,5 | 5,0 |
| | | 14 | 5,8 | 5,5–5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9–5,4 | 4,9 |
| | | 15 | 5,5 | 5,3–4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8–5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3 × 10 м (с) | 13 | 9,3 | 9,0–8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5–9,0 | 8,7 |
| | | 14 | 9,0 | 8,7–8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4–8,9 | 8,6 |
| | | 15 | 8,6 | 8,4–8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3–8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 13 | 150 | 170–190 | 205 | 140 | 160–180 | 200 |
| | | 14 | 160 | 180–195 | 210 | 145 | 160–180 | 200 |
| | | 15 | 175 | 190–205 | 220 | 155 | 165–185 | 205 |
| Выносливость | 6-минутный бег | 13 | 1000 | 1150–1250 | 1400 | 800 | 950–1100 | 1200 |
| | | 14 | 1050 | 1200–1300 | 1450 | 850 | 1000–1150 | 1250 |
| | | 15 | 1100 | 1250–1350 | 1500 | 900 | 1050–1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 13 | 2 | 5–7 | 9 | 6 | 10–12 | 18 |
| | | 14 | 3 | 7–9 | 11 | 7 | 12–14 | 20 |
| | | 15 | 4 | 8–10 | 12 | 7 | 12–14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине из виса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки) | 13 | 1 | 5–6 | 8 | 5 | 12–15 | 19 |
| | | 14 | 2 | 6–7 | 9 | 5 | 13–15 | 17 |
| | | 15 | 3 | 7–8 | 10 | 5 | 12–13 | 16 |

| Оценки Контрольные упражнения | Класс | Девочки (Д) | | | Мальчики (М) | | |
|---|-------|-------------|--------|-------------------|--------------|--------|-------------------|
| | | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Подтягивание: на высокой перекладине (М), количество раз на низкой перекладине из вися лёжа (Д), количество раз | 5 | 15 и больше | 14—9 | 8 и меньше | 6 и больше | 5—4 | 3 и меньше |
| | 6 | 17 и больше | 16—10 | 9 и меньше | 7 и больше | 6—5 | 4 и меньше |
| | 7 | 19 и больше | 18—12 | 11 и меньше | 8 и больше | 7—6 | 5 и меньше |
| Приседания на одной ноге с опорой, количество раз | 5 | 18 и больше | 17—13 | 12 и меньше | 20 и больше | 19—15 | 14 и меньше |
| | 6 | 24 и больше | 23—17 | 16 и меньше | 30 и больше | 29—23 | 22 и меньше |
| | 7 | 29 и больше | 28—21 | 20 и меньше | 35 и больше | 34—27 | 26 и меньше |
| Сгибание и разгибание: туловища, количество раз | 5 | 26 и больше | 25—11 | 10 и меньше | 30 и больше | 29—21 | 20 и меньше |
| | 6 | 28 и больше | 27—13 | 12 и меньше | 32 и больше | 31—23 | 22 и меньше |
| | 7 | 30 и больше | 29—19 | 18 и меньше | 34 и больше | 33—25 | 24 и меньше |
| рук в упоре лёжа, количество раз | 5 | 10 и больше | 9—7 | 6 и меньше | 14 и больше | 13—9 | 8 и меньше |
| | 6 | 11 и больше | 10—8 | 7 и меньше | 16 и больше | 16—11 | 10 и меньше |
| | 7 | 12 и больше | 11—9 | 8 и меньше | 18 и больше | 18—13 | 12 и меньше |

| Оценки Контрольные упражнения | Класс | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|-------|---------------|-----------|-------------------|---------------|-----------|-------------------|
| | | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 30 м, с | 5 | 5,2 и меньше | 5,3—6,5 | 6,6 и больше | 5,1 и меньше | 5,2—6,5 | 6,6 и больше |
| | 6 | 5,1 и меньше | 5,2—6,3 | 6,4 и больше | 5,0 и меньше | 5,1—6,2 | 6,3 и больше |
| | 7 | 5,0 и меньше | 5,1—6,1 | 6,2 и больше | 4,9 и меньше | 5,0—5,9 | 6,0 и больше |
| Передача в стену и ловля мяча за 10 с с 2 м, количество раз | 5 | 5 и больше | 4 | 3 и меньше | 7 и больше | 6—5 | 4 и меньше |
| | 6 | 6 и больше | 5 | 4 и меньше | 8 и больше | 7—6 | 5 и меньше |
| | 7 | 8 и больше | 7—6 | 5 и меньше | 9 и больше | 8—7 | 6 и меньше |
| Бег 60 м, с | 5 | 10,4 и меньше | 10,5—11,4 | 11,5 и больше | 10,0 и меньше | 10,1—11,2 | 11,3 и больше |
| | 6 | 10,3 и меньше | 10,4—11,1 | 11,2 и больше | 9,8 и меньше | 9,9—11,1 | 11,2 и больше |
| | 7 | 9,8 и меньше | 9,9—11,0 | 11,1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5—11,0 | 11,1 и больше |
| Прыжки в длину с места, см | 5 | 155 и больше | 154—110 | 109 и меньше | 170 и больше | 169—120 | 119 и меньше |
| | 6 | 165 и больше | 164—120 | 119 и меньше | 180 и больше | 179—130 | 129 и меньше |
| | 7 | 185 и больше | 184—124 | 123 и меньше | 185 и больше | 184—135 | 134 и меньше |

| Оценки Контрольные упражнения | Класс | Девочки | | | Мальчики | | |
|--------------------------------------|-------|--------------|---------|-------------------|--------------|---------|-------------------|
| | | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Прыжки в длину с разбега, см | 5 | 300 и больше | 229—220 | 219 и меньше | 340 и больше | 339—260 | 259 и меньше |
| | 6 | 330 и больше | 329—230 | 229 и меньше | 360 и больше | 359—270 | 269 и меньше |
| | 7 | 350 и больше | 349—240 | 239 и меньше | 380 и больше | 379—280 | 279 и меньше |
| Метание теннисного мяча с разбега, м | 5 | 21 и больше | 20—14 | 13 и меньше | 34 и больше | 33—20 | 19 и меньше |
| | 6 | 23 и больше | 22—15 | 14 и меньше | 36 и больше | 35—21 | 20 и меньше |
| | 7 | 26 и больше | 25—16 | 15 и меньше | 39 и больше | 38—22 | 21 и меньше |

| Оценки Контроль- ные упраж- нения | Класс | Девочки | | | Мальчики | | | |
|--|-------|------------------|-------------------|-----------------------------|------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------|
| | | Отлично | Хорошо | Удов- летвори- тельно | Отлично | Хорошо | Удов- летвори- тельно | |
| Кросс 1500 м, мин, с | 5 | 9,00 и меньше | 9,01— 10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51— 9,59 | 10,00 и больше | |
| | 6 | 8,15 и меньше | 8,16— 8,49 | 8,50 и больше | 7,40 и меньше | 7,41— 8,15 | 8,16 и больше | |
| | 7 | 7,30 и меньше | 7,31— 8,29 | 8,30 и больше | 7,00 и меньше | 7,01— 7,50 | 7,51 и больше | |
| Бег на лыжах, мин, с: | 1 км | 5 | 7,00 и меньше | 7,01— 7,30 | 7,31— 8,10 | 6,30 и меньше | 6,31— 7,00 | 7,01— 7,40 |
| | | 6 | 14,30 и меньше | 14,31— 15,00 | 15,01— 15,30 | 14,00 и меньше | 14,01— 14,30 | 14,31— 15,00 |
| | | 7 | 14,00 и меньше | 14,01— 14,30 | 14,31— 15,00 | 13,00 и меньше | 13,01— 14,00 | 14,01— 14,30 |
| Пла- вание, м, с | 5 | 50 м | 25 м | 12 м | 50 м | 25 м | 12 м | |
| | 6 | 1,10 | 50 м | 25 м | 1,00 | 50 м | 25 м | |
| | 7 | 1,07 | 50 м | 25 м | 0,50 | 50 м | 25 м | |

| Контрольные упражне- ния, ч | Класс | Девочки | | | Мальчики | | |
|--|-------|------------------|----------------|------------------------|-----------------|---------------|------------------------|
| | | Отлично | Хорошо | Удовлетвори- тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори- тельно |
| Бег 3 × 10 м, с | 5 | 10,2 и меньше | 10,1— 11,69 | 11,7 и больше | 9,9 и меньше | 10,0— 11,1 | 11,2 и больше |
| | 6 | 8,9 и меньше | 9,0— 10,0 | 10,1 и больше | 8,5 и меньше | 8,6— 9,6 | 9,7 и больше |
| | 7 | 8,8 и меньше | 8,9— 9,9 | 10,0 и больше | 8,3 и меньше | 8,4— 9,2 | 9,3 и больше |
| Прыжки через корот- кую скакалку, количе- ство раз за 30 с | 5 | 55 и больше | 54— 36 | 35 и меньше | 50 и больше | 49— 31 | 30 и меньше |
| | 6 | 60 и больше | 59— 41 | 40 и меньше | 55 и больше | 54— 36 | 35 и меньше |
| | 7 | 65 и больше | 64— 46 | 45 и меньше | 60 и больше | 59— 39 | 40 и меньше |
| Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз | 5 | 4 | 3—3 | 2 и меньше | 4 | 3 | 2 и меньше |
| | 6 | 5 | 6—4 | 2 и меньше | 6 | 4 | 2 и меньше |
| | 7 | 6 | 5 | 3 и меньше | 7 | 5 | 3 и меньше |

