

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации горда Оренбурга

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 35"

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ /Долматова Н.В./

Приказ № 264 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3017048)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г.Оренбург, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

Развитие выносливости. Упражнения с 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на 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.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого 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 ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС 2 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201
1.2	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

					Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start
2.3	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
2.4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/ Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
1.2	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/

	"Гимнастика")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/

					0 0 0
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	0	13	https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
1.2	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201

1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start
2.3	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
2.4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

2.5	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	<p>Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</p> <p>Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</p> <p>Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</p> <p>Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</p> <p>Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</p>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<p>Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p>
1.2	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>
1.3	Самостоятельное составление	1	0	1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</p>

	индивидуального режима дня				
1.4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
1.5	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
1.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/

	спорта")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	0	20	https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС 2 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	13	0	13	https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method

	"Спорт")				
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС 3 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/26173

					8/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ 8/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261560/

					9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/

	игры")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30	https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

7 КЛАСС 3ч.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2408/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2408/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2408/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/ https://infourok.ru/tehnikeskaya-i-takticheskaya-podgotovka-sportsmenov-690372.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/ https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/11/metody-i-protsedury-izmereniya-dvigatelnykh https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b2bc78b5c53b89421306c27_0.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/ https://www.sports.ru/health/blogs/2905195.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start https://beguza.ru/estafetnyj-beg/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30	https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

8 КЛАСС 2ч.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	2	0	2	https://youtu.be/ArdEV9wFsC8

	деятельность				
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	13	0		https://www.gto.ru/norms https://www.gto.ru/#gto-method

	"Спорт")				
Итого по разделу	63				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0			

9 КЛАСС 2 ч.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ https://kuliarpohod.com/articles/snaryaga-vpohod/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodu/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://clinica-opora.ru/нейрохирургия/техника-ивиды-восстановительного-ма/ https://allremont59.ru/pravilnaya-organizacziya-bannojprocedury/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/

					/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/

					/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start /
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start / https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start /
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	16	https://www.gto.ru/norms https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс 2ч

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Физическая культура в основной школе Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Вводный инструктаж	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
2	Олимпийские игры древности.	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
3	Наблюдение за физическим	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/

	развитием. Режим дня					
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
5	Определение состояния организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/
6	Составление дневника по физической культуре	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
7	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://youtu.be/p2-W4k2tzd4
9	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
10	Бег на длинные	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=-XGB2ohqcLE

	дистанции					
11	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://youtu.be/Wc2GS-H72qE
12	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://youtu.be/nw8nwcPvgzE
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://youtu.be/WB8lq8jNkRc
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58
16	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58
17	Техника ловли мяча	1	0	1		https://youtu.be/LsnNL_gnoaU
18	Техника передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/LsnNL_gnoaU

19	Техника передачи мяча	1	0	1	https://youtu.be/LsnNL_gnoaU
20	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://youtu.be/DWaPUoqip0A
21	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://youtu.be/yGJpXHBeCco
22	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://youtu.be/yGJpXHBeCco
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ
24	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ
25	Технические действия с мячом	1	0	1	https://youtu.be/g1Gg0ugAbAI
26	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://youtu.be/XVJtES-sUxo
27	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://youtu.be/XVJtES-sUxo
28	Приём и	1	0	1	https://vk.com/video-193228219_456239048

	передача мяча снизу					
29	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://vk.com/video-193228219_456239048
30	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://youtu.be/dWtsWeWnrHU
31	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://youtu.be/dWtsWeWnrHU
32	Технические действия с мячом	1	0	1		https://youtu.be/--9517ou_Jk
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
36	Спуск на лыжах с	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

	пололого склона					
37	Преодоление небольших препятствий при спуске с пололого склона	1	0	1		(РЭИИ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041?t=10s
39	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://youtu.be/sihdHpN8MmI
40	Упражнения на развитие	1	0	1		https://youtu.be/TeVycnjgNVU https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/

	гибкости. Упражнения на развитие координации .Упражнения на формирование телосложения					https://youtu.be/3kMcgnlSQIM
41	Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		https://youtu.be/-DCqPGc_qgs https://www.youtube.com/watch?v=xLk-d0ttc_A https://youtu.be/WTOoUHj1EDk
42	Опорные прыжки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/112
43	Опорные прыжки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
44	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507
45	Упражнения на гимнастической	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58

	лестнице .Упражнения на гимнастической скамейке					
46	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://youtu.be/X7jYWDOH41s
47	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://youtu.be/X7jYWDOH41s
48	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://youtu.be/Ukvp6xRntGI
49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://youtu.be/Ukvp6xRntGI
50	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://youtu.be/OnkvZxUhfNo

51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://youtu.be/OnkvZxUhFNo
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://youtu.be/4P-lcbIzTYs
53	Ведение футбольного мяча «по кругу». Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		https://youtu.be/4P-lcbIzTYs https://youtu.be/3MIVKJqSK5g
54	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		https://youtu.be/102fg9fCvgs
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		https://youtu.be/JULmQZ4hFdI
56	Правила ТБ на	1	0	1		https://youtu.be/2ptYd5xncZQ

	уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах					
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/6A4lcFtCR9E
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		https://youtu.be/mTu8aJEYbLw
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://youtu.be/YsvV2BayJ5s
60	Правила и	1	0	1		https://youtu.be/sky8jKepA_4

	<p>техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					https://youtu.be/MA_rfWljE08
61	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо</p>	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151?t=1s

	й скамье. Подвижные игры					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/SImrvdfeZc8
64	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://youtu.be/vVtc8neAK-E

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/JDPObentHHc
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/5M0kB6gRXMQ
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением	1	0	1		https://vk.com/video-108939462_456239020?t=3s

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
68	Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация)	1	0	1		https://youtu.be/sihdHpN8MmI
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

5 КЛАСС 3 ч.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/

	основной школе					
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
3	Олимпийские игры древности	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
4	Режим дня	1	0	1		
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
7	Определение состояния организма	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
9	Упражнения	1	0	1		(РЭШ)

	утренней зарядки					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://youtu.be/p2-W4k2tzd4
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://youtu.be/bkJi4fRxEGM
12	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
13	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=-XGB2ohqcLE
14	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://youtu.be/Wc2GS-H72qE
15	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://youtu.be/nw8nwcPvgzE
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
17	Прыжок в длину	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

	с разбега способом «согнув ноги»					https://youtu.be/WB8lq8jNkRc
18	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58
19	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58
20	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		https://youtu.be/TeVycnjgNVU
21	Упражнения на развитие координации	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ https://youtu.be/3kMcgnlSQIM
22	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		https://youtu.be/JVr5k3Va19Y
23	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		https://youtu.be/-DCqPGc_qgs
24	Кувырок вперёд	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=xLk-d0ttc_A

	ноги «скрестно»					
25	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		https://youtu.be/WTOoUHj1EDk
26	Опорные прыжки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/112
27	Опорные прыжки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507
29	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
38	Спуск на лыжах с пологого	1	0	1	(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/

	склона					
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
41	Техника ловли мяча	1	0	1		https://youtu.be/LsnNL_gnoaU
42	Техника ловли мяча	1	0	1		https://youtu.be/LsnNL_gnoaU
43	Техника передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/LsnNL_gnoaU
44	Техника передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/LsnNL_gnoaU
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		https://youtu.be/DWaPUojqp0A
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		https://youtu.be/DWaPUojqp0A
47	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://youtu.be/yGJpXHBeCco
48	Ведение мяча в	1	0	1		https://youtu.be/yGJpXHBeCco

	движении					
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ
51	Технические действия с мячом	1	0	1		https://youtu.be/g1Gg0ugAbAI
52	Технические действия с мячом	1	0	1		https://youtu.be/g1Gg0ugAbAI
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://youtu.be/XVJtES-sUxo
54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://youtu.be/XVJtES-sUxo
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://vk.com/video-193228219_456239048
56	Приём и передача мяча	1	0	1		https://vk.com/video-193228219_456239048

	снизу					
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://youtu.be/dWtsWeWNRHU
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://youtu.be/dWtsWeWNRHU
59	Технические действия с мячом	1	0	1		https://youtu.be/--9517ou_Jk
60	Технические действия с мячом	1	0	1		https://youtu.be/--9517ou_Jk
61	Технические действия с мячом	1	0	1		https://youtu.be/--9517ou_Jk
62	Технические действия с мячом	1	0	1		https://youtu.be/--9517ou_Jk
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://youtu.be/X7jYWDOH41s
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://youtu.be/X7jYWDOH41s
65	Остановка	1	0	1		https://youtu.be/Ukvp6xRntGI

	катящегося мяча внутренней стороной стопы					
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://youtu.be/Ukvp6xRntGI
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://youtu.be/OnkvZxUHFNo
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://youtu.be/OnkvZxUHFNo
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://youtu.be/4P-lcbIzTYs
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://youtu.be/4P-lcbIzTYs
71	Ведение	1	0	1		https://youtu.be/3MIVKJqSK5g

	футбольного мяча «змейкой»					
72	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		https://youtu.be/102fg9fCvgs
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		https://youtu.be/JULmQZ4hFdI
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://youtu.be/2ptYd5xncZQ
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/6A4lcFtCR9E
76	Правила и	1	0	1		https://youtu.be/6A4lcFtCR9E

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты					
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		https://youtu.be/mTu8aJEYbLw
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		https://youtu.be/mTu8aJEYbLw
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://youtu.be/YsvV2BayJ5s

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://youtu.be/YsvV2BayJ5s
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041?t=10s
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041?t=10s
83	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://youtu.be/sky8jKepA_4 https://youtu.be/MA_rfWljE08

	<p>комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
84	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1	0	1		<p>https://youtu.be/sky8jKepA_4 https://youtu.be/MA_rfWljE08</p>
85	Правила и	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151?t=1s

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151?t=1s
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151?t=1s

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151?t=1s
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY

	Эстафеты					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/SImrvdfeZc8
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		https://youtu.be/SImrvdfeZc8

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/vVtc8neAK-E
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/vVtc8neAK-E
95	Правила и техника выполнения	1	0	1		https://youtu.be/JDPObentHHc

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/JDPObentHHc
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/5M0kB6gRXMQ
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	1		https://youtu.be/5M0kB6gRXMQ

	ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://vk.com/video-108939462_456239020?t=3s
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://vk.com/video-108939462_456239020?t=3s
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача	1	0	1		https://youtu.be/sihdHpN8MmI

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация)	1	0	1		https://youtu.be/sihdHpN8MmI
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

6 КЛАСС 2 часа

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/ https://youtu.be/Xj2Zt6BBHFk
3	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельны	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/

	х занятий физической подготовкой					
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832
5	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024
6	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1		https://youtu.be/6FxtOOemwUw
7	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		https://youtu.be/-bBDFs8YjqQ
7	Старт с опорой на одну руку с последующим	1	0	1		https://youtu.be/-bBDFs8YjqQ

	ускорением					
9	Спринтерский бег	1	0	1		https://youtu.be/AMsq2sTm0fc
10	Спринтерский бег	1	0	1		https://youtu.be/AMsq2sTm0fc
11	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://vk.com/video-202396497_456239095?t=0s
12	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://youtu.be/R1RVSzynegY
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://youtu.be/nRJs6frSB0w
14	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://youtu.be/nRJs6frSB0w
15	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		https://youtu.be/_A-DOE1CFYw

16	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318
17	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		https://youtu.be/x_LR5YGbp5I
18	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		https://youtu.be/JtNZq57pD0o
19	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://youtu.be/upJ8Qlw0qh0
20	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://youtu.be/u6pAt5m_AN4
21	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://youtu.be/msrpfZp4dNg
22	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://youtu.be/msrpfZp4dNg
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/g1Gg0ugAbAI
24	Приём мяча двумя руками	1	0	1		https://youtu.be/K0nAyX5WJ80

	снизу в разные зоны площадки					
25	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://youtu.be/K0nAyX5WJ80
26	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://youtu.be/K0nAyX5WJ80
27	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://youtu.be/K0nAyX5WJ80
28	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://youtu.be/78YbppnFLJY
29	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://youtu.be/78YbppnFLJY
30	Игровая деятельность с	1	0	1		https://vk.com/video132485779_170616954

	использованием приёма мяча снизу и сверху					
31	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://vk.com/video132485779_170616954
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://vk.com/video132485779_170616954
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/mcEalAEHjo4
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/mcEalAEHjo4
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219

36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219
37	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1		https://youtu.be/RTn6rQt6X7g
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		https://youtu.be/W4ceV0UJ64Q
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041
40	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054
41	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054
42	Опорные прыжки через	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/

	гимнастическог о козла					
43	Опорные прыжки через гимнастическог о козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
44	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630
45	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		https://youtu.be/TFI2E4f7xKg
46	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		https://youtu.be/TFI2E4f7xKg
47	Лазание по канату в три приема	1	0	1		https://youtu.be/l76Cfl2e2g0
48	Лазание по канату в три приема	1	0	1		https://youtu.be/l76Cfl2e2g0
49	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
50	Удар по	1	0	1		https://youtu.be/TFN2mmK5PBA

	катыщемуся мячу с разбега					
51	Удар по катыщемуся мячу с разбега	1	0	1		https://youtu.be/TFN2mmK5PBA
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		https://youtu.be/9MjJpZ-UTvA
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/Xg5pnczUkzM
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/Xg5pnczUkzM
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		https://youtu.be/7mkZMLGiHX8

56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1		https://youtu.be/tFUux9Sg624
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://youtu.be/JULmQZ4hFdI
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-131666416_456239064
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo

	Бег на 1000м и 1500м					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://vk.com/video-106773960_456239250
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/Ex0CzEIIFSU
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		https://youtu.be/pHbrESJkgow

	на спине. Подвижные игры					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/vVtc8neAK-E
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/IM2im0WXCdc
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1		https://youtu.be/0oB5GMq3F_Q

	испытаний (тестов) 3-4 ступени					
68	Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация)	1	0	1		https://youtu.be/0oB5GMq3F_Q
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

6 КЛАСС 3 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Вводный инструктаж.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
2	Символика и ритуалы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/

	Олимпийских игр					
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
5	Физическая подготовка человека	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1		https://youtu.be/Xj2Zt6BBHFk
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/

	купания в естественных водоёмах					
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1		https://youtu.be/6FxtOQemwUw
12	Инструктаж по ТБ. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		https://youtu.be/-bBDFs8YjqQ
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		https://youtu.be/-bBDFs8YjqQ
14	Спринтерский бег	1	0	1		https://youtu.be/AMsq2sTm0fc
15	Спринтерский бег	1	0	1		https://youtu.be/AMsq2sTm0fc

16	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://vk.com/video-202396497_456239095?t=0s
17	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://youtu.be/R1RVSzynegY
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание »	1	0	1		https://youtu.be/nRJs6frSB0w
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание »	1	0	1		https://youtu.be/nRJs6frSB0w
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		https://youtu.be/_A-DOE1CFYw
21	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318
22	Инструктаж по	1	0	1		https://youtu.be/x_LR5YGbp5I

	ТБ. Передвижение в стойке баскетболиста					
23	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		https://youtu.be/x_LR5YGbp5I
24	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		https://youtu.be/JtNZq57pD0o
25	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		https://youtu.be/JtNZq57pD0o
26	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://youtu.be/upJ8Qlw0qh0
27	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://youtu.be/upJ8Qlw0qh0
28	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://youtu.be/u6pAt5m_AN4
29	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://youtu.be/u6pAt5m_AN4
30	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://youtu.be/msrpfZp4dNg
31	Упражнения на передачу и	1	0	1		https://youtu.be/msrpfZp4dNg

	броски мяча					
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/g1Gg0ugAbAI
33	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/g1Gg0ugAbAI
34	Инструктаж по ТБ. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://youtu.be/K0nAyX5WJ80
35	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://youtu.be/K0nAyX5WJ80
36	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://youtu.be/K0nAyX5WJ80
37	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://youtu.be/K0nAyX5WJ80

38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://youtu.be/78YbppnFLJY
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://youtu.be/78YbppnFLJY
40	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://vk.com/video132485779_170616954
41	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://vk.com/video132485779_170616954
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://vk.com/video132485779_170616954

43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://vk.com/video132485779_170616954
44	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/mcEalAEHjo4
45	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/mcEalAEHjo4
46	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219
47	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219
48	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1		https://youtu.be/RTn6rQt6X7g

49	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		https://youtu.be/W4ceV0UJ64Q
50	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		https://youtu.be/W4ceV0UJ64Q
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041
53	Акробатические	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054

	комбинации					
54	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054
55	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
56	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
57	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
58	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630
59	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630
60	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		https://youtu.be/TFI2E4f7xKg
61	Упражнения на	1	0	1		https://youtu.be/TFI2E4f7xKg

	невысокой гимнастической перекладине					
62	Лазание по канату в три приема	1	0	1		https://youtu.be/l76Cfl2e2g0
63	Лазание по канату в три приема	1	0	1		https://youtu.be/l76Cfl2e2g0
64	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
65	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
66	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
67	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		https://youtu.be/TFN2mmK5PBA
68	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		https://youtu.be/TFN2mmK5PBA
69	Игровая деятельность с использованием технических	1	0	1		https://youtu.be/9MjJpZ-UTvA

	приёмов остановки мяча					
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		https://youtu.be/9MjJpZ-UTvA
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/Xg5pnczUkzM
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/Xg5pnczUkzM
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		https://youtu.be/7mkZMLGiHX8
74	Игровая деятельность с использованием	1	0	1		https://youtu.be/tFUux9Sg624

	технических приёмов обводки					
75	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://youtu.be/JULmQZ4hFdI
76	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://youtu.be/JULmQZ4hFdI
77	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://vk.com/video-131666416_456239064

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://vk.com/video-131666416_456239064
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		https://vk.com/video-106773960_456239250

	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://vk.com/video-106773960_456239250
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/2CB1oPpOoFo https://youtu.be/ZtmHDoJfqJk
84	Правила и техника выполнения	1	0	1		https://youtu.be/ZtmHDoJfqJk

	<p>норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
85	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151
86	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</p>	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151

	90см. Эстафеты					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/Ex0CzEIIFSU
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/Ex0CzEIIFSU
89	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/pHbrESJkgow
92	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://youtu.be/pHbrESJkgow

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/vVtc8neAK-E
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://youtu.be/vVtc8neAK-E
95	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://youtu.be/VmHpQLMvy3I

	комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1		https://youtu.be/VmHpQLMvy3I
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/IM2im0WXCdc
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://youtu.be/IM2im0WXCdc
99	Правила и	1	0	1		https://vk.com/video-24646739_456239025

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://vk.com/video-24646739_456239025
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1		https://youtu.be/0oB5GMq3F_Q
102	Итоговая комплексная	1	0	1		https://youtu.be/0oB5GMq3F_Q

	работа (промежуточная аттестация)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102			

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Вводный инструктаж .	1	0	1		https://youtu.be/-IRpbbrC3D8
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1		https://youtu.be/-IRpbbrC3D8
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2408/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/

	упражнениями					
5	Тактическая подготовка	1	0	1		https://infourok.ru/tehnikeskaya-i-takticheskaya-podgotovka-sportsmenov-690372.html
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/main/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
11	Упражнения для профилактики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/

	нарушения осанки					
12	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1		https://youtu.be/FTbsk6KMcPA
13	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1		https://youtu.be/FTbsk6KMcPA
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1		https://vk.com/video-115569248_456239255
15	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1		https://vk.com/video-115569248_456239255
16	Эстафетный бег	1	0	1		https://youtu.be/Dj4vqsBnLh4
17	Эстафетный бег	1	0	1		https://youtu.be/O5oZYdlloeQ
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		https://youtu.be/EPTxeVCmWFA
19	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		https://youtu.be/EPTxeVCmWFA
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

21	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
22	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://youtu.be/WvavmG416hs
23	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://youtu.be/WvavmG416hs
24	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		https://youtu.be/rV9YeEOXE00
25	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		https://youtu.be/rV9YeEOXE00
26	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk
27	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk
28	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ

29	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/msrpfZp4dNg
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/msrpfZp4dNg
32	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://youtu.be/RqEeDTLxKn4
33	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://youtu.be/RqEeDTLxKn4
34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://youtu.be/wOo0hU-7u3g
35	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://youtu.be/wOo0hU-7u3g

36	Перевод мяча за голову	1	0	1		https://youtu.be/5z9ls_8ukrQ
37	Перевод мяча за голову	1	0	1		https://youtu.be/5z9ls_8ukrQ
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/5X5-QzS-J-l
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/5X5-QzS-J-l
40	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://youtu.be/c5UAWT9FTpo
41	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://youtu.be/c5UAWT9FTpo
42	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://youtu.be/PYAc9zpq3RU
43	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://youtu.be/PYAc9zpq3RU

44	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://youtu.be/rZanRPLEllo https://youtu.be/XMN8lzC-LdM
45	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://youtu.be/XMN8lzC-LdM
46	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://youtu.be/IA9OG35PGqY
47	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://youtu.be/IA9OG35PGqY
48	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://youtu.be/1myb0FJ9yrA
49	Спуски и подъёмы во время	1	0	1		https://youtu.be/1myb0FJ9yrA

	прохождения учебной дистанции					
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041
52	Инструктаж по ТБ. Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
53	Акробатические пирамиды	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/
54	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
55	Стойка на голове с опорой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/

	на руки					
56	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		https://www.sports.ru/health/blogs/2905195.html
57	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		https://www.sports.ru/health/blogs/2905195.html
58	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://youtu.be/o1te4itdlj0
59	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://youtu.be/o1te4itdlj0
60	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://youtu.be/-ic6HbL_G6w
61	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://youtu.be/-ic6HbL_G6w
62	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		https://youtu.be/MQ31-QOdeUg
63	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		https://youtu.be/MQ31-QOdeUg
64	Средние и	1	0	1		https://youtu.be/m7NB1xFzw7I

	длинные передачи мяча по прямой					
65	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://youtu.be/m7NB1xFzw7I
66	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		https://youtu.be/m7NB1xFzw7I
67	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		https://youtu.be/m7NB1xFzw7I
68	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		https://youtu.be/bnV9fqmqDeA
69	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		https://youtu.be/bnV9fqmqDeA
70	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		https://youtu.be/-ID3QsgjTf4

71	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		https://youtu.be/-ID3QsgjTf4
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/SCVJQ4WyW9w
73	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/SCVJQ4WyW9w
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/SCVJQ4WyW9w
75	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	0	1		https://youtu.be/ofv5k06vVJg https://youtu.be/_Gkui8JZi4k

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
76	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://youtu.be/_Gkui8JZi4k
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://vk.com/video-131666416_456239064
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://vk.com/video-131666416_456239064
79	Правила и	1	0	1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		https://youtu.be/ueTTObZcmpo
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://youtu.be/hL-uGRmQfG4
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://youtu.be/hL-uGRmQfG4
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из	1	0	1		https://youtu.be/_cFUj-RJ2jY https://youtu.be/f9c22F3d3Xg

	веса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из веса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://youtu.be/_cFUj-RJ2jY https://youtu.be/f9c22F3d3Xg
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из веса лежа на низкой перекладине	1	0	1		https://youtu.be/1-33PDqZxe4

	90см					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://youtu.be/1-33PDqZxe4
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://youtu.be/1-33PDqZxe4
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1		https://youtu.be/1-33PDqZxe4

	гимнастической скамье					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://youtu.be/pHbrESJkgow
92	Правила и техника	1	0	1		https://youtu.be/pHbrESJkgow

	выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://youtu.be/vVtc8neAK-E
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://youtu.be/vVtc8neAK-E
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное	1	0	1		https://youtu.be/VmHpQLMvy3I

	оружие)					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://youtu.be/VmHpQLMvy3l
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://youtu.be/bXwZhqPp7J4 https://youtu.be/B7Jg7_v84iE
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://youtu.be/bXwZhqPp7J4 https://youtu.be/B7Jg7_v84iE
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		https://youtu.be/5M0kB6gRXXMQ

	Плавание 50м					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1		https://youtu.be/LdjPEOF_C1Y
102	Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация)	1	0	1		https://youtu.be/LdjPEOF_C1Y
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
4	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
5	Профилактика умственного	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/

	перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика					
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://youtu.be/afI2IK6T67o
7	Бег на средние дистанции	1	0	1		https://youtu.be/afI2IK6T67o
8	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://youtu.be/YehyUvqdH1w
9	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://youtu.be/YehyUvqdH1w
10	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		https://vk.com/video622311537_456239163
11	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		https://vk.com/video622311537_456239163
12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		https://youtu.be/tXex2NaFJXM
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		https://youtu.be/tXex2NaFJXM
14	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1		https://youtu.be/_bF01ISFLvU
15	Правила проведения	1	0	1		https://youtu.be/_bF01ISFLvU

	соревнований по сдаче норм комплекса ГТО					
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		https://youtu.be/bF01ISFLvU
17	Акробатические комбинации	1	0	1		https://youtu.be/n4cHM4lxJtU
18	Акробатические комбинации	1	0	1		https://youtu.be/n4cHM4lxJtU
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://youtu.be/o1te4itdIj0
20	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		https://youtu.be/Isplt8W-am4
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		https://youtu.be/607lnQ6YqFk
22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		https://youtu.be/3mcCc7tjOE
23	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/guFyqH6muDY

24	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/guFyqH6muDY
25	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://youtu.be/rZanRPLElIo
26	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://youtu.be/rZanRPLElIo
27	Торможение боковым скольжением	1	0	1		https://youtu.be/EovIoH1kvds
28	Торможение боковым скольжением	1	0	1		https://youtu.be/EovIoH1kvds
29	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://youtu.be/lHi4ImQ_NA0
30	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1		https://youtu.be/wmXG60laVmg
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1		https://vk.com/video-103279008_456239041
32	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		https://youtu.be/IMKzEgkR_k

33	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		https://youtu.be/IMKzEgkR_k
34	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		https://youtu.be/IMKzEgkR_k
35	Повороты с мячом на месте	1	0	1		https://youtu.be/oE0IYnsaDdM
36	Повороты с мячом на месте	1	0	1		https://youtu.be/oE0IYnsaDdM
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		https://youtu.be/HXVwTSJUt5E
38	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		https://youtu.be/HXVwTSJUt5E
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		https://youtu.be/KfkcQjEqrss
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		https://youtu.be/KfkcQjEqrss
41	Прямой нападающий удар	1	0	1		https://youtu.be/8z0N-cv9Yx0
42	Прямой нападающий удар	1	0	1		https://youtu.be/8z0N-cv9Yx0
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		https://youtu.be/5bnnSoAYLTc
44	Индивидуальное	1	0	1		https://youtu.be/5bnnSoAYLTc

	блокирование мяча в прыжке с места					
45	Тактические действия в защите	1	0	1		https://youtu.be/dn6rvB5jrQ8
46	Тактические действия в защите	1	0	1		https://youtu.be/dn6rvB5jrQ8
47	Тактические действия в нападении	1	0	1		https://youtu.be/iVA_8DicYIU
48	Тактические действия в нападении	1	0	1		https://youtu.be/iVA_8DicYIU
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/--9517ou_Jk
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://youtu.be/--9517ou_Jk
51	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		https://youtu.be/iX12INonUEI
52	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://youtu.be/iX12INonUEI
53	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		https://youtu.be/dTvEZGIjemk
54	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		https://youtu.be/dTvEZGIjemk

55	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		https://youtu.be/pn6S6CPqFAk
56	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		https://youtu.be/pn6S6CPqFAk
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://youtu.be/9_EvkqQAym8 https://youtu.be/s6nMxyeoz94 https://youtu.be/5OcMvEcpsuE
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://youtu.be/NhAR9mqUqMM https://youtu.be/QH12denolBM
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1		https://youtu.be/96cOQdu6W7g
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://youtu.be/AUMiMTa45k4
61	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://youtu.be/ZWOUDayIPWc https://youtu.be/zFtXuud5Oyc

	<p>комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>					
62	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	1	0	1		https://youtu.be/u-WuS9G3EiY
64	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	1	0	1		https://youtu.be/0oB5GMq3F_Q

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://youtu.be/2hyRI83-q0w
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://youtu.be/bXwZhqPp7J4
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1		https://youtu.be/bF011SFLvU
68	Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация)	1	0	1		https://youtu.be/bF011SFLvU
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ https://kuliarpohod.com/articles/snaryaga-vpohod/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodu/
2	Профессионально- прикладная физическая культура. Восстановительны й массаж	1	0	1		https://clinica-opora.ru/нейрохирургия/техника-ивиды-восстановительного-ма/
3	Восстановительны й массаж. Банные процедуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
4	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/

	самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха					
5	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1		https://clinica-opora.ru/нейрохирургия/техника-ивиды-восстановительного-ма/
6	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1		https://allremont59.ru/pravilnaya-organizacziya-bannojproczedury/
7	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://youtu.be/afI2IK6T67o
8	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://youtu.be/YehyUvqdH1w
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1		https://youtu.be/tXex2NaFJXM
10	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1		https://youtu.be/tXex2NaFJXM

11	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1		https://youtu.be/sTseNGhrjCE
12	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1		https://youtu.be/sTseNGhrjCE
13	Прыжки в высоту	1	0	1		https://youtu.be/pkjf35AWnf0
14	Прыжки в высоту	1	0	1		https://youtu.be/pkjf35AWnf0
15	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		https://youtu.be/gy-QYn6p-ZE
16	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		https://youtu.be/gy-QYn6p-ZE
17	Длинный кувырок с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
18	Кувырок назад в упор	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
19	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/
21	Гимнастическая комбинация на	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/

	параллельных брусьях					
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
20	Упражнения черлидинга	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w
24	Упражнения черлидинга	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w
25	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/cM7PgHBxSII
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/cM7PgHBxSII
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://youtu.be/mcEaIAEHjo4
28	Передвижение одновременным	1	0	1		https://youtu.be/mcEaIAEHjo4

	одношажным ходом					
29	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://studfile.net/preview/7112449/page:6/
30	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://studfile.net/preview/7112449/page:6/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		https://youtu.be/mw3KtvGY8-o
32	Плавание брассом	1	0	1		https://youtu.be/kJc2FSKD4RM
33	Повороты при плавании брассом	1	0	1		https://youtu.be/paxcD21ygoc
34	Ведение мяча	1	0	1		https://youtu.be/DWaPUojqp0A
35	Ведение мяча	1	0	1		https://youtu.be/DWaPUojqp0A
36	Передача мяча	1	0	1		https://youtu.be/zXNaPGfntD0
37	Приемы и броски мяча на месте. Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1		https://youtu.be/msrpfZp4dNg
38	Приемы и броски	1	0	1		https://youtu.be/msrpfZp4dNg

	мяча после ведения					
39	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		https://youtu.be/shmHKZPjgX8
40	Приёмы и передачи мяча на месте. Приёмы и передачи в движении	1	0	1		https://youtu.be/zyQCu0jMUFo https://youtu.be/oLKhlT3vVZY
41	Приёмы и передачи мяча на месте. Приёмы и передачи в движении	1	0	1		https://youtu.be/zyQCu0jMUFo https://youtu.be/oLKhlT3vVZY
42	Удары	1	0	1		https://youtu.be/2uo3ukWGuyg
43	Удары	1	0	1		https://youtu.be/2uo3ukWGuyg
44	Блокировка	1	0	1		https://youtu.be/2uo3ukWGuyg
45	Ведение мяча	1	0	1		https://youtu.be/FPgJwMkILTk
46	Ведение мяча	1	0	1		https://youtu.be/FPgJwMkILTk
47	Приемы мяча	1	0	1		https://youtu.be/AQThTPGc2LQ
48	Приемы мяча	1	0	1		https://youtu.be/AQThTPGc2LQ
49	Передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/M5VzIkbTvJ4
50	Передачи мяча	1	0	1		https://youtu.be/M5VzIkbTvJ4
51	Остановки и удары по мячу с	1	0	1		https://youtu.be/V2Rbd7Ndo-s

	места					
52	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1		https://youtu.be/iX12INonUEI
53	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1		https://youtu.be/iX12INonUEI
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://youtu.be/fw1xES4A5X8
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		https://youtu.be/QH12denolBM
56	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://youtu.be/bpLUaw7ugYE

	комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м					
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1		https://youtu.be/JETRZ741ZOY
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://youtu.be/tEk992QY6gI https://youtu.be/ZtmHDoJfqJk https://youtu.be/864LloWhLvo
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из	1	0	1		https://vk.com/video-211015751_456239151

	виса лежа на низкой перекладине 90см					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://youtu.be/CtnFc9tstrg
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://youtu.be/SMqG_ixDYCU
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1		https://youtu.be/pHbrESJkgow

	на спине					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1		https://youtu.be/RcBZ1NncPbI
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://vk.com/video-121216969_456239086
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://youtu.be/bXwZhqPp7J4
66	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://youtu.be/5M0kB6gRXMQ

	комплекса ГТО: Плавание 50м					
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1		https://vk.com/video-48622587_171170209
68	Региональный зачет.	1	0	1		https://vk.com/video-48622587_171170209
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_tipemetodicheskoe-posobie/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».

Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D>

1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%
D

0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924
tpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922
tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» 12.
<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая
нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,
организационные, экономические и социальные отношения в сфере
физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть

здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922

tml=libсеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте

Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php 18.

Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети

Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский

журнал «Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория

и практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат

данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

37. <http://www.worlddance.ru/> - The World Of Dance: Спортивные бальныетанцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.

Фотографии и репортажи с конкурсов.

38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

39. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.

40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!

41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.

42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.

43. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.

44. <http://www.russian-kayak.da.ru> – Федерация гребли на байдарках и каноэ.

45. <http://www.yachting.ru> – Федерация парусного спорта.

46. <http://www.rfrg.org> – Федерация художественной гимнастики.

47. <http://www.cycling.ru> – Федерация велосипедного спорта.

48. <http://www.waterpolo.roc.ru> – Федерация водного поло.

49. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> - Федерация хоккея на траве.

50. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.

51. <http://www.rusbandy.ru> – Федерация хоккея с мячом.

52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://schoolcollection.edu.ru>

53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924

55. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

57. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт

Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Стартовая диагностика по физической культуре для 5 класса

Ф.И _____ класс _____

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

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

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

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

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

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

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Критерии оценивания стартового мониторинга для учащихся 5-го класса. Стартовый мониторинг состоит из контрольной работы (тест) . Контрольная работа для учащихся 5-го классов представлена в виде теста. Тест включает в себя 12 заданий.

Ключ для проверки

Номер вопроса	ответ
1	в
2	г
3	б
4	а
5	г

6	а
7	б
8	а
9	в
10	б
11	в
12	а

Критерии оценивания работы:

* Если учащийся набрал от 30% до 60% от общего числа баллов, то он получает отметку «3»

* Если учащийся набрал от 60% до 80% от общего числа баллов, то он получает отметку «4»

* Если учащийся набрал от 80% до 100% от общего числа баллов, то он получает отметку «5»

9 – 19 баллов – отметка «3»

20 – 25 баллов – отметка «4»

26 – 32 баллов – отметка «5»

**Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация) по
предмету «Физическая культура»
за 2023-2024 учебный год
ученика(цы) 5 класса**

Фамилия, имя _____

ВАРИАНТ 1

Вопрос №1

Где зародились Олимпийские игры?

а) в Европе	в) в Москве
б) в Древнем Египте	г) в Древней Греции

Вопрос № 2

Девиз Олимпийских игр:

а) «Делай с нами! Делай, как мы! Делай лучше нас!»	в) «Один за всех и все за одного!»
б) «Быстрее! Выше! Сильнее!»	г) « Главное не победа! Главное участие!»

Вопрос № 3

Шеренга – это строй, в котором учащиеся строятся...

а) в затылок друг к другу	в) в различном порядке
б) по одной линии лицом в одну	

сторону	
---------	--

Вопрос № 4

Какую необходимо оказать помощь при ушибах:

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| а) приложить горячий компресс | в) приложить холод |
| б) сделать массаж | |

Вопрос № 5

Во время игры в пионербол, волейбол количество игроков на площадке от одной команды должно быть

- | | |
|---------------|--------------|
| а) 5 человек | в) 6 человек |
| б) 4 человека | |

Вопрос № 6

Сколько ступеней во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО?

- | | |
|----------------|----------------|
| а) 5 ступеней | в) 10 ступеней |
| б) 11 ступеней | |

Вопрос № 7

Каким способом можно подняться в гору на лыжах?

- | | |
|-----------------|----------------|
| а) «лесенкой» | в) «солнышком» |
| б) «звёздочкой» | |

Вопрос № 8

Четырёхкратная Олимпийская чемпионка по лыжным гонкам из Республики Коми:

- | | |
|--------------------|-------------------|
| а) Галина Кулакова | в) Лариса Егорова |
| б) Раиса Сметанина | |

Вопрос №9

Самый быстрый бег, это бег:

- | | |
|---------------|-----------------|
| а) стайерский | в) спринтерский |
| б) челночный | |

Вопрос № 10

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следует указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

Вопрос № 11

Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз пяти континентов;

Вопрос № 12

Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а) асоциальное поведение;
- б) полезную привычку;
- в) вредную привычку.

Вопрос № 13

Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

- а) белое;
- б) голубое;
- в) зеленое.

Вопрос № 14

Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- а) выносливость
- б) гибкость
- в) сила
- г) быстрота

Вопрос № 15

Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

**Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура»
за 2023-2024 учебный год
ученика(цы) 5 класса
Фамилия, имя _**

ВАРИАНТ 2

Вопрос №1

В каком году проводились первые Олимпийские игры до н.э.?

- а) 886 г. до н.э.
- б) 946 г. до н.э.

- в) 776 г. до н.э.
- г) 685 г. до н.э.

Вопрос №2

В каком году проходили Олимпийские игры в нашей стране?

а) 2015 г., 1968г. б) 2014 г., 1980г.	в) 2012 г., 2012г.
--	--------------------

Вопрос №3

Как определить правильную осанку?

а) касание стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками б) касание стены затылком, пятками	
--	--

в) касание стены лопатками, ягодицами

Вопрос №4

Первая помощь при ушибе заключается в том, чтобы

а) приложить холод б) сделать перевязку	в) помазать месь ушиба зелёной г) вызвать скорую помощь
--	--

Вопрос № 5

В пионерболе, волейболе для направления мяча в сторону противника команда имеет право

а) на 4 передачи на своей площадке б) на 3 передачи	в) на 5 передач
--	-----------------

Вопрос № 6

С какого возраста начинается сдача норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО?

а) с 5 лет б) с 6 лет	в) с 10 лет г) с 16 лет
--------------------------	----------------------------

Вопрос № 7

По правилам техники безопасности ученик занимается на уроке физической культуры:

а) в спортивной форме и домашних тапочках б) в школьной форме	в) в спортивной форме и спортивной обуви г) в купальнике для плавания
--	--

Вопрос № 8

Чьим именем назван лыжный стадион в г. Сыктывкаре?

а) Василия Рочева б) Раисы Сметаниной	в) Владислава Веденина
--	------------------------

Вопрос №9

Укажите способ торможения на лыжах:

а) углом б) плугом	в) боком
-----------------------	----------

Вопрос №10

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

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

Вопрос №11

Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- а) Америке
- б) Франции
- в) Италии
- г) России

Вопрос №12

Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу

Вопрос № 13

В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

Вопрос № 14

Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5
- б) 10
- в) 6
- г) 7

Вопрос № 15

Как осуществляется переход волейболе?

- а) по часовой стрелке
- б) против часовой стрелки
- в) остаются на месте
- г) по желанию

Система оценивания.

Выполнение заданий итогового тестирования разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

За каждый правильный ответ на вопрос базового уровня обучающийся получает 1 балл (12баллов).

За каждый правильный ответ на вопрос повышенного уровня – 2 балла (6 баллов).

За неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся, верно выполнивший задания – 18 баллов.

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (16-18);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (12-15);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (9-11);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0-8).

**Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация) по
предмету «Физическая культура»
за 2023-2024 учебный год
ученика(цы) 6 класса
Фамилия, имя**

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

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

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

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

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

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

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Критерии оценивания контрольной работы для учащихся 6-го класса.
Контрольная работа для учащихся 6-го классов представлена в виде теста.
Тест включает в себя 12 заданий.

Ключ для проверки

Номер вопроса	ответ
1	в
2	г
3	б
4	а
5	г
6	а
7	б
8	а
9	в
10	б
11	в
12	а

Критерии оценивания работы:

* Если учащийся набрал от 30% до 60% от общего числа баллов, то он получает отметку «3»

* Если учащийся набрал от 60% до 80% от общего числа баллов, то он получает отметку «4»

* Если учащийся набрал от 80% до 100% от общего числа баллов, то он получает отметку «5»

9 – 19 баллов – отметка «3»

20 – 25 баллов – отметка «4»

26 – 32 баллов – отметка «5»

**Итоговая комплексная работа(промежуточная аттестация)по
предмету «Физическая культура»
за 2023-2024 учебный год
ученика(цы) 7 класса
Фамилия, имя**

1 вариант

1. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а) только свободные греки мужчины;
- б) греки мужчины и женщины;
- в) только греки мужчины;
- г) все желающие.

3. Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

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

4. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, честь и слава».

5. В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

- а) плавании;
- б) борьбе;

- в) марафоне;
- г) гимнастике.

6. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976г.;
- в) 1980г.
- г) еще не проводились.

7. Марафонская дистанция:

- а) 33 км;
- б) 40 км;
- в) 42 км 195м;
- г) 43 км 120м.

8. Физическая культура-это:

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

9. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

10. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./ мин.

11. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости;

12. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

13. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.

14. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движения во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

15. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье.

17. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

18. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить;
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;
- в) нагреть, наложить теплый компресс.

19. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200м;
- б) двойной стадии;
- в) одной стадии.

20. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

21. Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) бега на длинные дистанции;
- в) бега с максимальной скоростью.

22. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

23. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

24. Укажите количество игроков футбольной команды:

а) 7

б) 9

в) 11

25. Состояние здоровья обусловлено:

а) условиями производственного труда;

б) образом жизни;

в) уровнем здравоохранения;

г) отсутствием болезней.

**Итоговая комплексная работа(промежуточная аттестация)по
предмету «Физическая культура»
за 2023-2024 учебный год
ученика(цы) 7 класса
Фамилия, имя**

1. Состояние здоровья обусловлено:

- а) условиями производственного труда;
- б) образом жизни;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) отсутствием болезней.

2. Укажите количество игроков футбольной команды:

- а) 7
- б) 9
- в) 11

3. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

4. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

5. Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) бега на длинные дистанции;
- в) бега с максимальной скоростью.

6. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

7. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200м;
- б) двойной стадии;
- в) одной стадии

8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить;
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;
- в) нагреть, наложить теплый компресс.

9. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

10. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье.

11. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движения во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

13. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.

14. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

15. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

16. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./ мин.

17. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

18. Физическая культура-это:

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разнообразность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

19. Марафонская дистанция:

- а) 33 км;

- б) 40 км;
- в) 42 км 195м;
- г) 43 км 120м.

20. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976г.;
- в) 1980г.
- г) еще не проводились.

21. В честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

- а) плавании;
- б) борьбе;
- в) марафоне;
- г) гимнастике.

22. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, честь и слава».

23. Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

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

24. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а) только свободные греки мужчины;
- б) греки мужчины и женщины;
- в) только греки мужчины;
- г) все желающие.

25. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ответы на тесты 1 вариант:

1-а	2-а	3-в	4-а	5-в	6-в	7-в	8-в	9-б	10-в
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

11-а	12-б	13-в	14-б	15-б	16-б	17-б	18-а	19-в	20-б
21-а	22-а	23-в	24-в	25-б					

Ответы на тесты 2 вариант:

25-а	24-а	23-в	22-а	21-в	20-в	19-в	18-в	17-б	16-в
15-а	14-б	13-в	12-б	11-б	10-б	9-б	8-а	7-в	6-б
5-а	4-а	3-в	2-в	1-б					

Критерии оценивания

Процент выполнения работы	Количество баллов (25 макс.)	Уровень	Отметка
90-100%	24-25	Высокий	5
66-89%	18-23	Повышенный	4
50-65%	13-17	Базовый	3
Менее 50%	Менее 13	Низкий	2

**Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация)
по предмету «Физическая культура»
за 2023-2024 учебный год
ученика(цы) 8 класса
Фамилия, имя**

1 вариант

1. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а) только свободные греки мужчины;
- б) греки мужчины и женщины;
- в) только греки мужчины;
- г) все желающие.

3. Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

- а) в Спарте;
- б) у горы Олимп;

- в) в Олимпии;
- г) в Афинах.

4. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, честь и слава».

5. В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

- а) плавании;
- б) борьбе;
- в) марафоне;
- г) гимнастике.

6. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976г.;
- в) 1980г.
- г) еще не проводились.

7. Марафонская дистанция:

- а) 33 км;
- б) 40 км;
- в) 42 км 195м;
- г) 43 км 120м.

8. Физическая культура-это:

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

9. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

10. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./ мин.

11. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости;

12.Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

13.Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.

14.Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движения во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

15.Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье.

17. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

18.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить;
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;
- в) нагреть, наложить теплый компресс.

19.На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200м;
- б) двойной стадии;
- в) одной стадии.

20.Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а)5
- б)6
- в)7

21. Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) бега на длинные дистанции;
- в) бега с максимальной скоростью.

22. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

23. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

24. Укажите количество игроков футбольной команды:

- а) 7
- б) 9
- в) 11

25. Состояние здоровья обусловлено:

- а) условиями производственного труда;
- б) образом жизни;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) отсутствием болезней.

**Итоговая комплексная работа (промежуточная аттестация) по
предмету «Физическая культура»
за 2023-2024 учебный год
ученика(цы) 8 класса
Фамилия, имя**

2 вариант

1. Состояние здоровья обусловлено:

- а) условиями производственного труда;
- б) образом жизни;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) отсутствием болезней.

2. Укажите количество игроков футбольной команды:

- а) 7
- б) 9
- в) 11

3.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

4.Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а)5
- б)6
- в)7

5.Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) бега на длинные дистанции;
- в) бега с максимальной скоростью.

6.Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а)5
- б)6
- в)7

7.На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200м;
- б) двойной стади;
- в) одной стади

8.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить;
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;
- в) нагреть, наложить теплый компресс.

9. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

10. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье.

11.Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

12.Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движения во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

13.Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.

14.Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

15.Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

16.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./ мин.

17.Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

18.Физическая культура-это:

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

19. Марафонская дистанция:

- а) 33 км;
- б) 40 км;
- в) 42 км 195м;
- г) 43 км 120м.

20. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976г.;
- в) 1980г.
- г) еще не проводились.

21. В честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

- а) плавании;
- б) борьбе;
- в) марафоне;
- г) гимнастике.

22. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, честь и слава».

23. Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

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

24. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- а) только свободные греки мужчины;
- б) греки мужчины и женщины;
- в) только греки мужчины;
- г) все желающие.

25. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ответы на тесты 1 вариант:

1-а	2-а	3-в	4-а	5-в	6-в	7-в	8-в	9-б	10-в
11-а	12-б	13-в	14-б	15-б	16-б	17-б	18-а	19-в	20-б
21-а	22-а	23-в	24-в	25-б					

Ответы на тесты 2 вариант:

25-а	24-а	23-в	22-а	21-в	20-в	19-в	18-в	17-б	16-в
15-а	14-б	13-в	12-б	11-б	10-б	9-б	8-а	7-в	6-б
5-а	4-а	3-в	2-в	1-б					

Критерии оценивания

Процент выполнения работы	Количество баллов (25 макс.)	Уровень	Отметка
90-100%	24-25	Высокий	5
66-89%	18-23	Повышенный	4
50-65%	13-17	Базовый	3
Менее 50%	Менее 13	Низкий	2

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

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

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

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

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

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

1. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие

методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в

надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях

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

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

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

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

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные

Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Готов к труду и обороне .

:

<i>5 класс</i>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с	110	100	85	105	90	80

разбега						
Прыжки со скакалкой за 30 с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30 с	25	20	16	22	19	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	10	16	10	5
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	6	4	2	15	10	6

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

0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---

<i>6 класс</i>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжок в длину с разбега	370	350	330	340	320	300
Прыжок в высоту с разбега	110	100	95	100	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30 с	23	18	15	21	18	14
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	17	15	12
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	7	5	3	16	10	6
Поднимание ног до 90 градусов	10	8	6	13	11	9
Метание мяча на	28	25	23	25	23	16

дальность						
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000 м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800 м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400 м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60 м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м	4.9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Удержание ног под градусов на ш/стенке (с)	10	8	6	11	9	7
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	6	5	4	5	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	32	26	16	25	18	10
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	9	7	5	8	6	4

Бег 2000 м

13.00

14.00

15.00

14.00

15.00

16.00

<i>7 класс</i>	Мальчик и			Девочк и		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30 с	24	19	16	21	18	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	30	25	15	16	10	7
Сгибание, разгибание рук	10	8	5	-	-	-

в упоре на брусьях						
Подтягивание	8	6	4	18	12	8
Поднимание ног до градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000 м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800 м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60 м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30 м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2

Удержание ног под ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	8	6	4	6	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10

Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	10	8	6	9	7	5
Бег 2000 м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

8 класс	Мальчик и			Девочк и		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30 с	25	22	20	23	19	16
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	34	25	12	20	17	10
Сгибание, разгибание	12	8	5	-	-	-

рук в упоре на брусьях						
Подтягивание	9	7	5	18	13	8
Поднимание ног до градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0

Бег 1000 м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400 м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30 м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под ш/стенке(с	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Приседание на одной ноге	11	9	7	10	8	6

на правой и левой с опорой на одну руку						
Бег 2000м, 3000м-мальчики	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30

<i>9 класс</i>	Мальчик и			Девочк и		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	60	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36	25	18	22	18	16
Сгибание, разгибание	15	8	5	-	-	-

рук в упоре на брусьях						
---------------------------	--	--	--	--	--	--

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

опорой на одну руку						
Бег 2000м, 3000м- мальчики	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30

Тестирование на уроке физической культуры по теме: ВОЛЕЙБОЛ

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

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

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

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

ТЕСТ № 1

Верхняя передача мяча

Методика проведения

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

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

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

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

ТЕСТ № 2

Нижняя передача мяча

Методика проведения

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

	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
--	-------	---------

КЛАСС						
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 класс	3	4	5	3	4	5
8 класс	3	5	7	3	4	6
9 класс	4	6	8	4	5	7

ТЕСТ № 3

Подача мяча

Методика проведения

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

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

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

Тестирование на уроке физической культуры по теме: БАСКЕТБОЛ

Баскетбол – это командная игра, где ошибку одного игрока можно исправить действиями других игроков. Вот на этом принципе и

основываются данные тесты. Игра баскетбол – это ведения, передачи, броски в кольцо. Все это взято за основу тестирования. Обычно техникой игры владеют те, кто занимается в секции, на уроках этому сложно, да и не возможно научить. Вот по этому за основу тестов взяты простые элементы. Учащиеся за несколько уроков осваивают эти тесты и успешно их сдают. Элементы техники баскетбола начинают осваиваться в рамках «школы мяча». Ловля и броски мяча изучаются с первого класса и закрепляются в различных подвижных играх, как в разделе программы «подвижные игры», так и в других разделах. Основной и наиболее сложный

элемент баскетбола дети осваивают в третьем классе и к 5 классу уже сносно владеют им. Поэтому технику ведения мяча мы проверяем уже в 3 классе, что оказывает стимулирующее действие на детей, подталкивает их более старательно овладеть этим элементом.

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

ТЕСТ № 1

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.

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

Методика проведения

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

ТЕСТ № 2

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

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

Методика проведения

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

ТЕСТ № 3

Штрафной бросок.

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

Класс	5 баллов	4 балла	3 балла
5	3 попадания	2	1
6	4	3	1
7	6	5	2
8	7	6	5

9	8	7	5
---	---	---	---

Методика проведения

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

ТЕСТ № 4

Ведение мяча.

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

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

8	25	24	23
9	26	25	24

Методика проведения

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

За каждый тест оценивается сразу вся команда.

Оценивание личностного роста физической подготовленности или желание его улучшить, на всем этапе обучения осуществляется на основании индивидуальных особенностей организма и невозможностью

производить оценивание на общих основаниях. Подобное оценивание осуществляется по рекомендации медицинского работника школы или по инициативе преподавателя с целью стимулирования учащегося к физическому самосовершенствованию.

ТЕСТ № 5

Ведение мяча с изменением направления

Методика проведения

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

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

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

ТЕСТ № 6

Передача мяча двумя руками от груди

Методика проведения

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

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

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

ТЕСТ № 7

Бросок в кольцо с места

Методика проведения

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

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

-

КЛАСС	ЮНОШ И			ДЕВУШК И		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	3 попадания	2	1	2	1	0
6 класс	3	2	1	2	1	0

7 класс	4	2	1	3	2	1
8 класс	4	3	2	3	2	1

ТЕСТ № 7

Бросок в кольцо в движении

Методика проведения

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

КЛАСС	ЮНОШ И			ДЕВУШК И		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
8 класс	3 попадания	2	1	2	1	0

9 класс	4	2	1	3	1	0
---------	---	---	---	---	---	---

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

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

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

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

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

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

ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

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

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша.

Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

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

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

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

Ошибки:

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

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.) Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым

углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

6. Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

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

7. Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

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

