

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
«Учителя физической культуры»
Протокол № 1
от «26» августа 2024

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

И.А. Волченко
«27» августа 2024



УТВЕРЖДЕНО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

(ID 1844924)

Разработали: учителя физической культуры
О.В. Кротова
О.В.Зайцева

г. Комсомольск – на – Амуре, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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 «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием

разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «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 положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

2. 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;

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

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

5. Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

6. 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;

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

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

9. 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 bivouака;

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 вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,5,6
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль	8	2	8	Библиотека ЦОК	2,3,4,6

	"Гимнастика")				https://m.edsoo.ru/7f4116e4	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	5	5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6,7
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	5	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6,7
Итого по разделу		61				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	46		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,5,6
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	4	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	5	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	3	7	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	3	7	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6,7
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15				2,3,4,6,7
Итого по разделу		62				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	42		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,5,6
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	4	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	5	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	2	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	На каждом уроке			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6,7
Итого по разделу		57				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	42		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	4	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	5	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	2	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	На каждом уроке				2,3,4,6,7
Итого по разделу		57				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	42		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,5,6
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	1,2,3,5
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	4	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	2	8	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4	2,3,4,6
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	На каждом уроке				2,3,4,6,7
Итого по разделу		57				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	39		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС (2 ч в неделю, всего 68 ч).

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Олимпийские игры древности. Бег на длинные дистанции	1	1	1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Режим дня . Бег на длинные дистанции.	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Наблюдение за физическим развитием. Бег на короткие дистанции	1	1	1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Метание малого мяча на дальность	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Метание малого мяча на дальность	1	1	1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	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		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Упражнения на развитие координации	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Кувырок вперёд в группировку.	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Кувырок назад в группировке	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Кувырок назад из стойки на	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК

	лопатках					https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Опорные прыжки	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Опорные прыжки	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Техника ловли мяча	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Техника передачи мяча	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Ведение мяча стоя на месте	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Ведение мяча в движении	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Технические действия с мячом	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Технические действия с мячом	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Технические действия с мячом	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Верхняя передача мяча. Передвижения игрока.	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Верхняя передача мяча. Передвижения игрока.	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Нижняя передача мяча. Передвижения игрока.	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Нижняя передача мяча. Передвижения игрока.	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Приём и передача мяча снизу	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Приём и передача мяча сверху	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Прямая нижняя подача мяча	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Прямая нижняя подача мяча	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Технические действия с мячом	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Техника безопасности на уроках по футболу.	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Обводка мячом ориентиров	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК

	30м. Эстафеты					https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	История первых Олимпийских игр современности.	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Гладкий равномерный бег	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Гладкий равномерный бег	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Бег на длинные дистанции.	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Бег на длинные дистанции.	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Метание малого мяча на дальность.	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Метание малого мяча на дальность.	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Прыжок в длину с разбега.	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК 1https://m.edsoo.ru/7f4116e4

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	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		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Акробатические комбинации	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Акробатические комбинации	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Лазание по канату в три приема	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Лазание по канату в три приема	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Упражнения ритмической гимнастики	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Упражнения ритмической гимнастики	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Упражнения ритмической гимнастики	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Старт с опорой на одну руку с	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК

	последующим ускорением					https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Техника безопасности на уроках футбола.	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Игровая деятельность с использованием технических	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	приёмов остановки мяча					
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. 1Подвижные игры					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Прыжок в длину с места, способом согнув ноги.	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Прыжок в длину с места, способом согнув ноги.	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Прыжок в длину с места, способом согнув ноги.	1		1	34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Эстафетный бег	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Прыжки с разбега в длину	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Прыжки с разбега в длину	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Метание малого мяча на дальность.	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Метание малого мяча на дальность.	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Техника бега на короткие дистанции.	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Техника бега на короткие дистанции.	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Техника бега на короткие и длинные дистанции.	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

12	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Повторение ранее изученных акробатических элементов.	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Акробатические комбинации	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

21	Акробатические пирамиды	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Лазанье по канату в два приёма	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Лазанье по канату в два приёма	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Преодоление препятствий наступанием	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Преодоление препятствий наступанием	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

35	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Передача мяча после отскока от пола	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Передача мяча после отскока от пола	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

48	Верхняя прямая подача мяча	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Верхняя прямая подача мяча	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Перевод мяча за голову	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Перевод мяча за голову	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Техника безопасности на уроках футбола.	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

61	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Техника бега на короткие дистанции.	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Техника бега на длинные дистанции.	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Техника бега на длинные дистанции.	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Прыжок в длину с разбега.	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, на результат.	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Эстафетный бег 4x100м	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Метание малого мяча на дальность.	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

11	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК 1https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание», на результат.	1		1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Повторение, ранее изученных, акробатических элементов.	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Повторение, ранее изученных, акробатических элементов.	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Составление акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Составление акробатической комбинации из ранее изученных	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	элементов.					
22	Составление акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Акробатические комбинации	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Акробатические комбинации	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Сочетание приемов	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК

	передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.					https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника ³⁴	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Учебная игра	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
37	Учебная игра	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча.	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Освоение техники приёма и	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК

	передач мяча.					https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Освоение техники приёма и передач мяча.	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Учебная игра.	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Техника безопасности на уроках футбола.	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
50	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Правила игры в мини-футбол	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Правила игры в мини-футбол	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

53	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	на 1500м или 2000м					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	положения лежа на спине					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Туристские походы как форма активного отдыха.	1		1	1 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Занятия физической культурой и режим питания.	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
4	Бег на длинные дистанции.	1		1	2 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	3 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	4 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Прыжки в высоту	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Прыжки в высоту	1		1	5 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
11	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Метание спортивного снаряда с	1		1	6 неделя	Библиотека ЦОК

	разбега на дальность					https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Эстафетный бег.	1		1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
14	Эстафетный бег.			1	7 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
15	Эстафетный бег.			1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
16	Эстафетный бег.			1	8 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений . Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Акробатические упражнения. Зачёт	1		1	9 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
19	Акробатические упражнения.	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
20	Упражнения на равновесие.	1		1	10 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Упражнения на равновесие. Опорный прыжок.	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Опорный прыжок, на результат.	1		1	11 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Упражнения с обручем.	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Упражнения со скакалками.	1		1	12 неделя	Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/7f4116e4
25	Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Освоение ловли и передач мяча.	1		1	13 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
27	Овладение техникой бросков мяча.	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Штрафной бросок мяча в кольцо.	1		1	14 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
29	Штрафной бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
30	Освоение техники ведения мяча	1		1	15 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Техника ведения мяча змейкой. Учебная игра.	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
32	Освоение индивидуальной техники защиты. Учебная игра .	1		1	16 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча.	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
34	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	17 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
35	Освоение техники приёма и передач мяча.	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
36	Освоение техники приёма и передач мяча.	1		1	18 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

37	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
38	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1	19 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
39	Учебная игра.	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
40	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	20 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
41	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
42	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		1	21 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
43	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
44	Техника безопасности на уроках футбола.	1		1	22 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
45	Остановки и удары по мячу с места	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
46	Остановки и удары по мячу с места	1		1	23 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
47	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
48	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	24 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
49	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
50	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	25 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	26 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1	27 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

57	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		1	28 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
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		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	29 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	30 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

	стоя на гимнастической скамье					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	31 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	32 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	33 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	34 неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Оценочные материалы.

Модуль «Лёгкая атлетика» 5- 9 класс.

5 класс

№ пп	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,5	5,8	6,2	5,8	6,0	6,4
2.	Бег 60 м. (сек.)	10,8	11,5	11,8	11,0	11,5	12,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1,05	1,10	1,15	1,10	1,15	1,20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2,00	2,05	2,10	2,10	2,15	22,25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	5,12	5,20	6,00	5,25	5,40	6,0
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
8.	Шестиминутный бег (М)	1080	950	850	980	850	800
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10,5	10,8	11,0	11,0	11,3	11,6
10.	Челночный бег 3*10 м.(сек.)	8,9	9,3	9,9	9,3	9,5	10,0
11.	Прыжок в длину с места (см)	165	150	140	150	140	135
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
13.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
14.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
15.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	90	80	65	95	85	65
16.	Метание мяча 150 гр. (м.)	30	26	19	20	16	12
17.	Метание гранаты 500гр.	20	16	10	12	10	7
18.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	10	8
19.	Отжимания в упоре лежа (раз)	18	13	9	11	8	3
20.	Поднимание туловища (раз за Г)	40	32	28	35	30	25
21.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
22.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1,35	1,45	2,00	1,50	2,10	2,30
23.	Наклон вперед из положения сидя, ноги	9	5	3	12	9	6
24.	Наклон вперед стоя (см)	7	5	2	11	8	3

6 класс

№ пп	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10,4	10,9	11,4	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1,00	1,03	1,07	1,05	1,08	1,12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1,55	2,00	2,05	2,05	2,10	2,20
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4,28	4,40	4,52	5,11	5,25	5,40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10,2	10,8	11,2	10,8	11,2	11,6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1,30	1,40	1,50	1,40	2,00	2,20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7

7 класс

№ пп	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
18	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
21	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1,20	1,25	1,35	1,30	1,45	2,05
23	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

8 класс

№ пп	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,4	9,8	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,00	10,40	11,40	11,40	12,40	13,15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1,02	1,00	1,04	1,07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1,45	1,50	1,55	1,55	2,00	2,10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4,03	4,15	4,30	4,48	5,00	5,20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	340	320	300	290	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	100	90	80	110	100	90
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	38	34	28	25	20	15
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	8	6	4	15	11	10
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1,15	1,20	1,30	1,30	1,45	2,00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25	0	0	0
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (20см)	13	9	7	15	12	9

9 класс.

№ пп	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,7	5,1	5,3	5,6	5,4	5,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1,40	1,45	1,50	1,50	1,55	2,05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4,30	4,40	5,00	5,00	5,20	5,40
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	215	190	175	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	100	90	120	100	80
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	40	34	30	27	21	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	8	6	18	15	12
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	38	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1,10	1,15	1,25	1,20	1,35	1,50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги раздвинуты (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Наклон вперед из положения стоя, ноги раздвинуты (см.)	11	6	4	15	8	5

Модуль «Гимнастика» 5 – 9 класс.

- **Перекаты** – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Типичные ошибки – упражнение выполняется без группировки, слабый толчок ногами, в положении на спине колени не прижаты к груди, некруглая спина.

- **Кувырок вперед** – из упора присев (с опорой руками впереди), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и сгруппироваться. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Ошибки

Существенные:

- отсутствие опоры на руки;
- неплотная группировка упор головой в мат;
- дополнительная опора при перекате в упор присев;
- выпрямление ног в конце кувырка;
- искажение направления.

Мелкие:

- незначительное нарушение ритма;
- недостаточно плотная группировка;
- незначительное изменение прямолинейного направления;
- нет легкости и изящества в исполнении.

Критерий оценки:

5(отлично)-не более 4 мелких.

4(хорошо)- 1 существенная или 3 мелких.

3(удовлетворительно)- 2 существенные или 1 существенная и 4 мелких.

2(неудовлетворительно)- более 3 существенных или более 4 мелких.

Стойка на лопатках. Из упора присев, взявшись за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками о поясницу и, разогнув ноги и

туловище, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Ошибки

Существенные:

- чрезмерно согнутое положения тела;
- значительно согнуты и разведены ноги;
- нет устойчивого равновесия .

Мелкие:

- незначительное сгибание в тазобедренных суставах;
- слегка согнуты ноги;
- небольшое разведение ног
- незначительная потеря устойчивого равновесия .

Критерий оценки:

5(отлично)- 1 мелкая.

4(хорошо)- 1 существенная или 3 мелких.

3(удовлетворительно)- 2 существенные или 1 существенная и 3 мелких.

2(неудовлетворительно)- более 3 существенных и более 4 мелких.

Равновесие «ласточка»

Техника выполнения: Горизонтальное равновесие выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед. Поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение.

Критерии оценки

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Сед углом упор сзади

Техника выполнения: Из упора сидя сзади выполнить положение с поднятыми прямыми ногами под углом 45 градусов, руки находятся в упоре сзади.

Критерии оценки

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

- Кувырок вперед – из упора присев (с опорой руками впереди), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и сгруппироваться. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Ошибки

Существенные:

- отсутствие опоры на руки;
- неплотная группировка упор головой в мат;
- дополнительная опора при перекате в упор присев;
- выпрямление ног в конце кувырка;
- искажение направления.

Мелкие:

- незначительное нарушение ритма;
- недостаточно плотная группировка;
- незначительное изменение прямолинейного направления;
- нет легкости и изящества в исполнении.

Критерий оценки:

5(отлично)-не более 4 мелких.

4(хорошо)- 1 существенная или 3 мелких.

3(удовлетворительно)- 2 существенные или 1 существенная и 4 мелких.

2(неудовлетворительно)- более 3 существенных или более 4 мелких.

Кувырок назад

Техника выполнения: Из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться; наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову; разгибая руки, перейти в упор присев.

Критерии оценки

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Мост

Техника выполнения: Согнутые ноги поставить на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разогнуть ноги и руки, голову отвести назад, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределить на ноги и руки.

Критерии оценки

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Ошибки

Существенные:

- чрезмерно согнутое положения тела;
- значительно согнуты и разведены ноги;
- нет устойчивого равновесия .

Мелкие:

- незначительное сгибание в тазобедренных суставах;
- слегка согнуты ноги;
- небольшое разведение ног
- незначительная потеря устойчивого равновесия .

Критерий оценки:

5(отлично)- 1 мелкая.

4(хорошо)- 1 существенная или 3 мелких.

3(удовлетворительно)- 2 существенные или 1 существенная и 3 мелких.

2(неудовлетворительно)- более 3 существенных и более 4 мелких.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника выполнения. Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.

Типичные ошибки.

1. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.
2. Постановка рук с широко разведенными локтями.
3. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

Стойка на голове согнув ноги

Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги .

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.

2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

Кувырок назад в полушпагат

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полушпагат .

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги.

2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1. Из упора присев кувырком вперед стойка

на лопатках — 2,5 балла.

2. Перекат вперед в сед с наклоном — 1,0 балл.

3. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.

4. Стойка на голове согнув ноги — 3,0 балла.

5. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь — 1,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

1. Из упора присев кувырок вперед — 1,0 балл.

2. Кувырок вперед в сед с наклоном — 1,5 балла.

3. Лечь и «мост» — 3,0 балла.

4. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.

5. Перекатом вперед сед с наклоном — 1,0 балл.

Кувырок назад в полушпагат — 1,5 балла.

Модуль спортивные игры. «Волейбол» 5-9 класс.

Контрольные упражнения

Стойка и перемещения игрока

«5» – действие выполнено уверенно, легко.

«4» – допущены 1-2 мелкие ошибки.

«3» – допущены 2-3 существенные ошибки.

«2» – искажены основные положения техники перемещения и стоек.

Ошибки

Мелким ошибкам следует считать:

Неполную амплитуду движений;
Недостаточное сгибание ног в коленных суставах;

Мышечное напряжение

Существенными ошибками следует считать:

Чрезмерное напряжение мышц и

статичность стоек;

Слишком сильный наклон вперед;

Неправильная работа рук и ног, лишние

Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

движения

Неправильное подбрасывание мяча.

Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.

После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.

Количество невыполненных подач.

Контрольные упражнения

Ошибки

Передача мяча сверху двумя руками

Высота полета мяча менее 30 см.

а) Толчки набивного мяча массой 1 кг вперед-вверх из и.п. стоя на месте (8-10 раз)

“5” – действие выполнено уверенно, легко.

“4” – встреча кистей рук с мячом происходит на уровне груди или лица

“3” – несогласованные движения рук и ног, передачи разной высоты

б) Передача мяча в мишень на стене (10 раз) на точность

“5” – 10 попаданий

“4” – 8 попаданий

“3” – 6 попаданий

«2» - 5 и менее попаданий

Серийные передачи мяча снизу над собой.

“5” – 15 передач без ошибок с первой попытки.

“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.

“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.

“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками.

Высота передачи ниже 1м.

Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

Передача мяча в парах через сетку

“5” – 10 передач без ошибок

“4” – 8 передач, 2 ошибки

“3” – 5 передач, 3 ошибки

“2” – менее 5 передач, 3 ошибки

Прием мяча в неправильной стойке.

Руки согнуты в локтевом суставе.

Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.

Контрольное упражнение

Передача мяча сверху с перемещением по зонам.

Передача мяча снизу с перемещением по зонам

«5»- при выполнении соблюдались все критерии;

«4» - не выполнены критерии а, б;

«3» - не выполнены критерии а, б, в;

«2»- не ставиться.

Точность передач из зоны в зону;

Точность выхода к мячу, согласованное движение рук, ног, туловища;

Высота передачи не менее 1,5 м.

Критерии

Нижняя прямая подача мяча с 7 м на точность (7 попыток)

“5” – 5 подач без ошибок.

“4” – 4 подачи без ошибок

“3” – 3 подачи без ошибок

“2” – 0 подач.

Ошибки

Неправильное подбрасывание мяча.

Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.

После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.

Количество невыполненных подач.

Верхняя подача: дев. с 4м, мал. с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы.

Не точный удар по мячу кистью руки.

Не выполнено количество подач.

Стойка игрока, передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком, повороты

Стойка игрока – исходное положение, удобное для наиболее быстрого и результативного выполнения любых технических приемов баскетбола. Ноги чуть согнуты, пятки слегка касаются пола, туловище слегка наклонено вперед, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.

Передвижение в стойке – это движение левым, правым боком, лицом, спиной вперед, приставными шагами. При передвижении ноги как бы скользят по полу, правая рука поднята вверх, левая отведена в сторону или наоборот.

Ошибки

- передвижение прыжками;
- скрещивание ног;
- чрезмерный наклон туловища вперед или назад;
- руки опущены вниз.

Поворот – важнейший элемент движения, выполняемый с целью укрытия мяча следующим образом: одну из ног можно оторвать от пола и, переступая в нужном направлении, выполнить поворот вокруг другой ноги. Нога, которая не отрывается от пола, является осью вращения и называется осевой ногой. Чтобы дети усвоили это движение, надо привести сравнение с циркулем: если произойдет отрыв осевой ноги от пола, то, как у циркуля при отрыве иглы от бумаги, правильной фигуры не получится.

При остановке прыжком осевой может быть любая нога. При остановке двумя шагами осевой является та нога, которая встала первой.

Ошибки

- отрыв осевой ноги от пола;
- смена осевой ноги.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок, четко, легко и уверенно;
- «4» – упражнение выполнено, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допущена одна ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущены две и более ошибки.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча

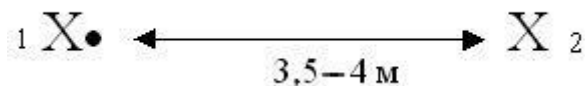
Передача мяча одной рукой от плеча. Ноги широко расставлены, мяч в правой руке, прижимаемый левой рукой, отводится до уровня уха, левая нога впереди; переносом тяжести тела на левую ногу отправляет мяч в определенном направлении. Передача заканчивается движением пальцев (кистью), рука как можно дольше сопровождает мяч

Ошибки

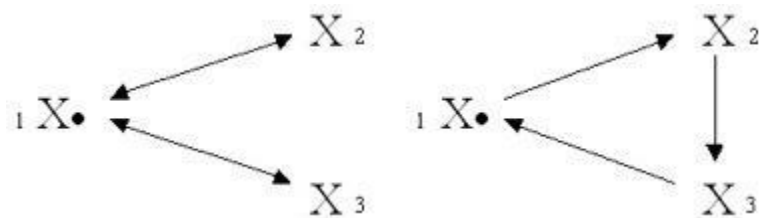
- мяч поднят высоко над плечом;
- не полностью выпрямлена рука в локтевом суставе;
- отсутствует работа кисти;
- нет слитной работы рук и ног.

Упражнения

1. Игроки в парах:



2. Игроки в тройках:



Оценивание

- «5» – технически правильно выполнено 15–20 передач без потерь мяча;
- «4» – выполнено 15 передач, при этом допущено не более одной потери мяча и совершена одна ошибка;
- «3» – выполнено 15 передач, при этом допущено не более двух потерь мяча и совершено более двух ошибок.

Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места

Ноги чуть согнуты, нога, одноименная бросающей руке, впереди, мяч находится на согнутой руке на пальцах кисти. Второй рукой мяч поддерживается снизу-сбоку. Локоть бросающей руки и колено впереди стоящей ноги находятся на одной вертикальной линии. Бросок начинается вместе с выпрямлением ног. Одновременно разгибается рука, держащая мяч, другая рука уходит в сторону, бросок заканчивается работой кисти, пальцы которой придают мячу обратное вращение. Рука как можно дольше сопровождает мяч. Выполнить 2–3 броска.

Ошибки

- несогласованная работа рук и ног;
- колено впереди стоящей ноги и локоть бросающей руки находятся не на одной вертикальной линии;
- неполное разгибание руки в локтевом суставе, отсутствие работы кисти;
- неправильная траектория полета мяча:

а) броски выполнены по кольцу с места сбоку от кольца с расстояния 1,5–2 м с отскоком от щита;

б) броски выполнены перед кольцом с расстояния 2–2,5 м.

Оценивание

- «5» – бросок выполнен без ошибок, четко и легко;
- «4» – бросок выполнен с напряжением, допущены одна-две ошибки;
- «3» – бросок выполнен с большим напряжением, допущено более двух ошибок.

Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов

Ученик располагается сбоку от кольца на расстоянии 3–3,5 м и начинает ведение мяча на месте одной рукой, ловит его, затем делает шаг правой ногой, шаг левой ногой и бросок правой рукой от плеча в кольцо с отскоком от щита. У каждого есть право на 3 попытки.

Ошибки

- неправильное ведение мяча (удары ладонью);
- нарушена очередность работы ног;
- остановка перед броском;
- неправильная работа рук.

Оценивание

- «5» – все 3 попытки выполнены без ошибок, четко и легко;
- «4» – при броске допущены одна-две ошибки;
- «3» – допущено более двух ошибок.

Попадание в кольцо обязательно.

Остановка двумя шагами

После бега ученик выполняет первый шаг – широкий, с небольшим приседом, плечи отведены назад; второй шаг – более короткий, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Ноги следует ставить с пятки на ступню.

Ошибки

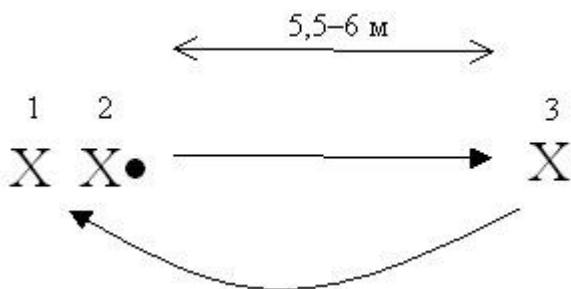
- потеря равновесия;
- отрыв от пола сзади стоящей ноги;
- перенос центра тяжести на впереди стоящую ногу.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок, четко и легко;
- «4» – упражнение выполнено с напряжением, допущена одна ошибка;
- «3» – допущено более одной ошибки.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении со сменой мест

Ученики выстраиваются тройками, как показано на *рисунке*.



Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и перебегает на его место. Игрок № 3 ловит мяч и передает его игроку № 1, а сам перебегает на его место, и т.д. Игрок, принимающий мяч, должен сделать шаг

навстречу мячу, а, поймав его, без остановки сделать два шага с мячом в руках и передать его следующему игроку.

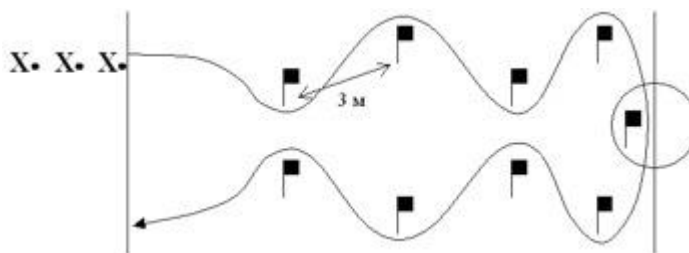
Ошибки

- неправильная работа рук при передаче и ловле мяча;
- ловля и передача мяча;
- пробежка – выполнение более одного шага с места с мячом в руках.

Оценивание

- «5» – выполнено 20 передач без потерь мяча и ошибок;
- «4» – выполнено 15 передач без потерь мяча, допущено не более одной ошибки;
- «3» – выполнено 10 передач без потерь мяча, допущено две ошибки и более.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения



Ученик с мячом располагается за лицевой линией волейбольной площадки, затем начинает обводку препятствий. Темп – легкий бег.

Ошибки

- неправильное ведение мяча (удары ладонью);
- голова опущена вниз;
- ведение мяча не дальней рукой от препятствия;
- высокий отскок мяча от пола;
- ведение мяча не сбоку, а перед собой.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок, легко и непринужденно;
- «4» – упражнение выполнено, допущены одна-две ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, допущено более двух ошибок.

Вырывание и выбивание мяча

Ученики разбиваются по парам, каждая пара получает мяч.

Вырывание мяча. Необходимо захватить мяч двумя руками – одной сверху, другой снизу, согнуть руки в локтях и притянуть мяч к себе, резко повернуть туловище в сторону, одновременно сделав шаг назад одной ногой.

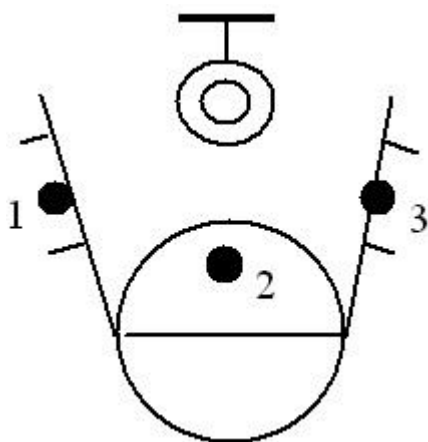
Выбивание мяча: ученик пытается отобрать мяч у противника, ударив по мячу сверху, если тот держит мяч низко; ударом снизу, если мяч находится высоко в руках соперника; ударом сбоку, когда противник ведет мяч.

Ошибки

- захват руки соперника при вырывании мяча;
- ученик ударяет противника при выбивании мяча;
- отсутствие поворота туловища.

Броски мяча одной рукой от плеча (мальчики), двумя руками от груди (девочки) с места

Учащиеся (например, мальчики) располагаются с мячами в колонне на точке 1. По сигналу они начинают поочередно выполнять броски по кольцу, затем подбирают мяч и уходят в конец колонны. Учитель фиксирует количество бросков и попаданий в кольцо каждым учеником. После точки 1 учащиеся переходят на точку 2, затем на точку 3 и выполняют по 5 бросков с каждой точки.

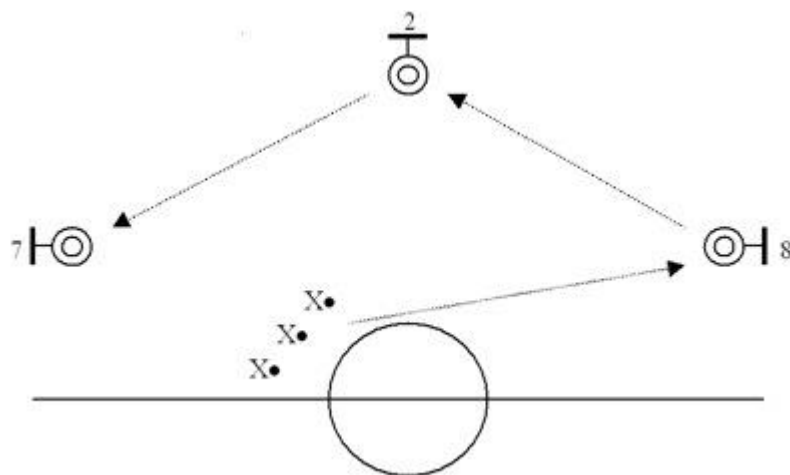


Точка 1 находится слева от кольца в нейтральной зоне между игроками защиты и нападения, точка 2 – прямо перед кольцом на расстоянии 3,5 м, точка 3 – справа от кольца в нейтральной зоне между игроками защиты и нападения.

Оценивание

- «5» – 5 попаданий из 15 бросков;
- «4» – 4 попадания из 15 бросков;
- «3» – 1 попадание из 15 бросков.

Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов



Учащиеся поочередно выполняют ведение мяча и броски по кольцам 8, 2 и 7 (или в обратном направлении, если ученик – левша). Темп – легкий бег.

Оценивание

- «5» – ученик без ошибок выполнил задание, сделав не менее двух попаданий в кольцо;
- «4» – ученик без ошибок выполнил задание, сделав одно попадание в кольцо;
- «3» – ученик не попал в кольцо ни одного раза.

Остановка прыжком

После бега игрок отталкивается одной ногой и делает невысокий прыжок по ходу движения, плечи в полете немного отведены назад. Приземление осуществляется одновременно на две ноги.

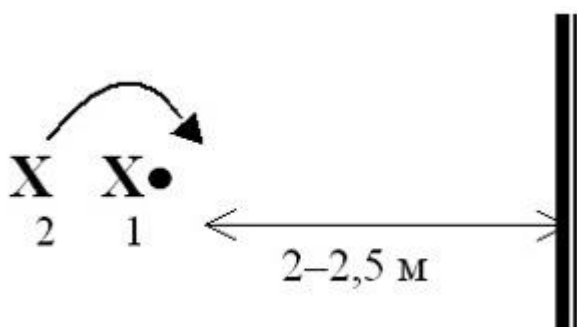
Ошибки

- чрезмерно высокий прыжок;
- неустойчивое положение тела после приземления;
- перенос тяжести тела на выставленную вперед ногу.

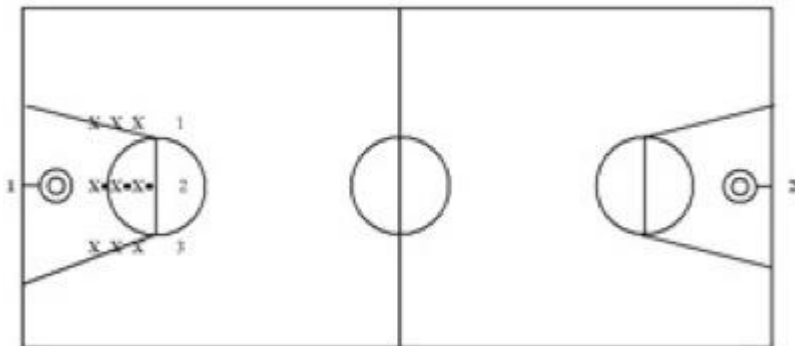
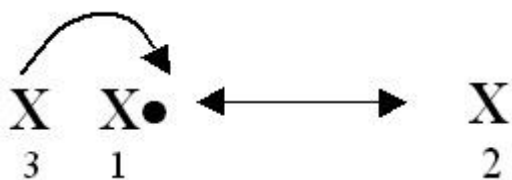
Перехваты мяча

Перехват мяча – это овладение мячом при передачах. Защитник предугадывает, куда и когда последует передача, и резким движением (прыжком) оказывается на пути мяча.

Учащиеся выстраиваются в колонны по двое у стены на расстоянии 2–2,5 м от нее. Игрок № 1 посылает мяч в стену, а игрок № 2, резко выскочив из-за спины первого, ловит мяч.



Два игрока передают друг другу мяч, а третий, выскочив из-за спины второго, перехватывает мяч.



Ловля и передача мяча в движении без смены мест

Ученики располагаются в трех колоннах за линией штрафного броска. По команде учителя первая тройка начинает движение по залу в направлении кольца 2 и, передавая друг другу мяч, забрасывают его в кольцо. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3, получает от него мяч обратно и передает его игроку № 1, который снова делает передачу мяча игроку № 2, и т.д. Выполнив упражнение, ученики за боковыми линиями волейбольной площадки возвращаются обратно и замыкают три колонны, поменявшись местами по часовой стрелке.

Ошибки

- игрок с мячом делает более двух шагов;
- неточная передача мяча.

На выполнение упражнения каждой тройке дается по 3 попытки.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено правильно, и игроки более одного раза попали мячом в кольцо;
- «4» – упражнение выполнено правильно, но без попаданий в кольцо;
- «3» – упражнение выполнено с ошибками, независимо от количества попаданий в кольцо.

Броски мяча в кольцо с места с расстояния 4,5–5 м одной рукой от плеча (мальчики), двумя руками от груди (девочки)

Выполнить броски с трех точек (15 попыток). См. задания для 6-го класса.

Оценивание

- «5» – 7 попаданий из 15 бросков;
- «4» – 5 попаданий из 15 бросков;
- «3» – 2 попадания из 15 бросков.

Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов

Учащиеся берут мячи и выстраиваются за средней линией баскетбольной площадки в колонне. По сигналу они начинают поочередно вести мяч, делают два шага и бросают его в кольцо, после чего возвращаются в конец колонны.

Каждый ученик имеет право на 10 бросков. Учитель фиксирует количество попаданий.

Оценивание

Мальчики

- «5» – 5 попаданий из 10 бросков;
- «4» – 4 попадания из 10 бросков;
- «3» – 1 попадание из 10 бросков.

Девочки

- «5» – 4 попадания из 10 бросков;
- «4» – 3 попадания из 10 бросков;
- «3» – 1 попадание из 10 бросков.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2021г.

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4116e4>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Скамейки гимнастические

Палки гимнастические

Бревно гимнастическое

«Козёл» гимнастический

«Конь» гимнастический

Обручи

Маты гимнастические

Ковер борцовский

Сетка волейбольная

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Скакалки

Малые мячи для метания 150гр.

Гранаты 500гр., 700гр.

Эстафетные палочки

Гимнастическая стенка

Секундомер

Рулетка 10м.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025