

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОАУ "СОШ №8"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

И.П. Кабаева
Приказ № 1 от «27» августа
2024 г.

С.В. Борщ
Приказ № 1 от «29» августа
2024 г.

Г.Г. Рябова
Приказ № 245 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4956270)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Оренбург 2024

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 лично 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, фитнес-аэробика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. *Место и роль модуля по фитнес-аэробике.* Модуль по фитнес-аэробике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (лёгкая атлетика, гимнастика, 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 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (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 65 часов из общего числа.

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.

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

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 «Фитнес-аэробика»

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма;

сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хореографическая подготовка:

повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

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 «Фитнес-аэробика»

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма;

сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хореографическая подготовка:

повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Фитнес-аэробика»

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма;

сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хореографическая подготовка:

повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

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 «Фитнес-аэробика»

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма;

сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хип-хоп аэробика:

базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа; элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях;

выразительность танцевальных движений;

комбинации танцевальных движений хип-хопа.

Хореографическая подготовка:

повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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.

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

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 «Фитнес-аэробика»

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

Хип-хоп аэробика:

базовые элементы танцевальных движений, базовые движения хип-хопа;

элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях;

выразительность танцевальных движений;

комбинации танцевальных движений хип-хопа.

подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги,

движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма; сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

Хореографическая подготовка:

повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: (шаги с подскоками вперед и с поворотом, шаги галопа);

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной 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 вперед 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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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 (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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;

знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;

выявлять факторы риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

уметь оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время

занятий фитнес-аэробикой;

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);

знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;

выявлять факторы риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

уметь оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

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);

знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;

выявлять факторы риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

уметь оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

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);

знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;

выявлять факторы риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

уметь оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

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);

знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой;

выявлять факторы риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

уметь оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;

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
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

	деятельности		
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Фитнес-аэробика (модуль "Фитнес-аэробика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			

1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Фитнес- аэробика (модуль "Фитнес-аэробика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		60	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и	Количество	Электронные (цифровые)
-------	-------------------------	------------	------------------------

	тем программы	часов	образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Фитнес-аэробика	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		62	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Фитнес- аэробика (модуль "Фитнес-аэробика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Фитнес-аэробика	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры.	8	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")		
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	https://www.gto.ru
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Техника безопасности на уроках. История развития физической культуры. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1
2	Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1
3	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1
4	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1
5	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на длинные дистанции.	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1
7	Бег на короткие дистанции	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1

	ГТО: бег на 30 м	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1
16	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
17	Техника безопасности на уроках «Гимнастики». Кувырок вперед и назад в группировке. Ритмическая разминка..	1
18	Кувырки вперед, кувырки вперед ноги «скрестно», стойка на лопатках.	1
19	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
20	Разминка с обручами. Кувырок назад в группировке	1
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1
22	Упражнения на гимнастической лестнице, гимнастической скамейке.	1
23	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1
24	Лазанье по канату, выполнение опорного прыжка через гимнастического козла, ноги врозь.	1
25	Техника безопасности на уроках «Фитнес- аэробики» Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости,	1

	быстроты и скоростных способностей).	
26	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики.	1
27	Классическая аэробика: базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1
28	Базовые элементы аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	1
29	Сочетание маршевых и синкопированных элементов, основные движения руками.	1
30	Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением и без.	1
31	Выполнение комбинации классической аэробики.	1
32	Скипинг. Упражнения со скакалкой. Базовые шаги аэробики	1
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Дистанция 1 км.	1
34	Скользящий шаг. попеременно двухшажный ход. Спуск с высокой стойкой. Подъем «елочкой». Дистанция 1 км. Игры на лыжах.	1
35	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2км. Игры на лыжах.	1
36	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1
37	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) Коньковый ход без палок. Игры на лыжах.	1
38	Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1
39	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных	1

	способностей при выполнении верхней передачи мяча.	
40	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
41	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Пионербол с элементами волейбола.	1
42	Волейбол. Работа с мячом в парах. Верхняя передача, прием мяча снизу. Обучение верхней подаче. Пионербол с элементами волейбола	1
43	Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1
44	Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
45	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
46	Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
47	Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры.	1
48	Футбол. Изучение правил игры и историю развития футбола. Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста. Учебная игра.	1
49	Футбол. Обучение и совершенствование техники удара	1

	по мячу на месте, в движении. Учебная игра.	
50	Футбол. Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. Учебная игра.	1
51	ОФП. Учебная игра.	1
52	Футбол. Учебная игра	1
53	Т.Б. на уроках плавания. Теоретические основы плавания кролем на груди.	1
54	Плавание. Имитация на суше гребковые движения. Кроль на груди.	1
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1
56	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
57	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
58	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	1
59	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1
60	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
61	Работа с мячом в парах. Верхняя передача, прием мяча снизу. Обучение верхней подаче. Пионербол с элементами волейбола	1
62	Техника выполнения верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
63	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1

64	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по ОТ на уроках ФК и по легкой атлетике. История легкой атлетики. Подготовка к занятиям физической культурой, гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений	1
2	Составление дневника физической культуры	1
3	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки. Упражнения для коррекции телосложения	1
4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
5	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	1
6	Беговые упражнения. Спринтерский бег, бег с ускорениями 40-60 м. Подвижные игры. Контроль бег на 30 м	1
7	Беговые упражнения. Высокий старт Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–	1

	60 м. Подвижная игра. Равномерный бег 5 мин. Контроль бег на 60 м.	
8	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижные игры.	1
9	Беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Подвижные игры. Контроль бег на 1000 м.	1
10	Прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Подвижная игра «Вышибалы». Контроль прыжки в длину с места.	1
11	Гладкий равномерный бег	1
12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1
14	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
15	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
17	Инструктаж по О.Т. на уроках гимнастики. История гимнастики. Виды гимнастики. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	1
18	Акробатические упражнения. Перекаты. Перестроение. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей. Лазанье по канату (до 2 м) Контроль тест на гибкость.	1
19	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	1
20	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев.	1

	Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы. Контроль кувырки вперед и назад.	
21	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги. Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки). Контроль техники выполнения стойки на лопатках	1
22	Организующие команды и приемы. Висы. Перестроение из колонны дроблением и сведением. Упражнения общеразвивающей направленности	1
23	Строевые упражнения. Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей. Контроль техники выполнения висов.	1
24	Акробатические комбинации Опорный прыжок. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	1
25	Техника безопасности на уроках «Фитнес-аэробики» Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1
26	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики.	1
27	Классическая аэробика: базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);	1
28	Базовые элементы аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные).	1
29	Сочетание маршевых и синкопированных элементов, основные движения руками.	1
30	Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением и без.	1
31	Выполнение комбинации классической аэробики.	1

32	Скипинг. Упражнения со скакалкой. Базовые шаги аэробики	1
33	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	1
34	История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
35	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	1
36	Передвижение на лыжах. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1
37	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1
38	Волейбол. Стойка игрока. История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола	1
39	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Подвижные игры. Контроль техники выполнения стойки и передвижений	1
40	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
41	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола. Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху.	1
42	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1

43	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	1
44	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение. Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Контроль техники броска одной рукой от плеча с места.	1
45	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы	1
46	Баскетбол. Позиционное нападение.	1
47	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой	1
48	Футбол. Изучение правил игры и историю развития футбола. Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста. Учебная игра.	1
49	Футбол. Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте, в движении. Учебная игра.	1
50	Футбол. Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. Учебная игра.	1
51	ОФП. Учебная игра.	1
52	Футбол. Учебная игра	1
53	Т.Б. на уроках плавания. Теоретические основы плавания кролем на груди.	1
54	Плавание. Имитация на суше гребковые движения.	1

	Кроль на груди.	
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов.	1
56	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
57	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
58	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1
59	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1
60	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
61	Работа с мячом в парах. Верхняя передача, прием мяча снизу. Обучение верхней подаче. Пионербол с элементами волейбола	1
62	Техника выполнения верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
63	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
64	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1
65	Баскетбол. Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол.	1

66	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы.	1
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов футбола.	1
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов футбола.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Истоки развития олимпизма в России	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Преодоление препятствий наступанием	1
3	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1
4	Эстафетный бег	1
5	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1
6	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
7	Верхняя прямая подача мяча в волейболе.	1
8	Верхняя прямая подача мяча.	1
9	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
10	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
11	Перевод мяча за голову.	1
12	Перевод мяча за голову.	1
13	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
15	Упражнения для коррекции телосложения	1
16	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1
18	Акробатические пирамиды	1
19	Стойка на голове с опорой на руки	1
20	Стойка на голове с опорой на руки	1

21	Комплекс упражнений степ-аэробики	1
22	Комбинация на гимнастической скамье	1
23	Лазанье по канату в два приёма	1
24	Лазанье по канату в два приёма	1
25	Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».	1
26	Ритмическая гимнастика	1
27	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1
28	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1
29	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1
30	Базовые шаги аэробики. Классическая аэробика	1
31	Степ-аэробика	1
32	Танцевальная аэробика	1
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор»	1
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
38	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
39	Правила поведения на уроках "Спортивные игры". Передача мяча после отскока от пола в баскетболе	1
40	Передача мяча после отскока от пола	1
41	Ловля мяча после отскока от пола	1
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
44	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1

47	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. Кросс на 3 км.	1
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
55	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	
56	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
61	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени	1
62	Правила поведения на уроках по футболу. Средние и длинные передачи мяча по прямой и по диагонали.	1

63	Тактические действия при выполнении углового удара.	1
64	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
66	Эстафетный бег.	1
67	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1
68	Метание малого мяча в катящуюся мишень	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1
5	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
6	Метание малого мяча с места по движущейся (катящейся) мишени. Челночный бег.	1
7	Прыжки в высоту разбега способом «перешагивание» на результат. Метание малого мяча.	1
8	Спринтерский бег от 70 до 80 м. Низкий старт. Эстафетный бег.	1
9	Бег на короткие дистанции 60м. Метание мяча на дальность.	1
10	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись». Гладкий равномерный бег на длинные дистанции до 20мин.	1
11	Кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега. Организаторские умения.	1

12	Бег на 2000 м. Организаторские умения.	1
13	Требования к технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Висы и упоры.	1
14	Организующие команды и приемы. Висы и упоры: упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
15	Организующие команды и приемы. Висы и упоры.	1
16	Висы и упоры: упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега.	1
18	Длинный кувырок в упор.	1
19	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
23	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамье	1
24	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамье	1
25	Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».	1
26	Ритмическая гимнастика.	1
27	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1
28	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1
29	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1
30	Базовые шаги аэробики. Классическая аэробика	1
31	Степ-аэробика	1

32	Танцевальная аэробика	1
33	Требования к технике безопасности. Одновременный одношажный ход.	1
34	Одновременный одношажный ход. Ходьба на лыжах(80-100м) Игры, игровые упражнения на лыжах. Развитие скоростно –силовых качеств.	1
35	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км отрезками до 500-1000 м. Игры, игровые упражнения на лыжах.	1
36	Коньковый ход. Переход с одного способа на другой (прямой переход). Эстафета с передачей палок.	1
37	Лыжная гонки 3 км без учета времени. Организаторские умения.	1
38	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника в волейболе.	1
39	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника в волейболе.	1
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1
41	Приёмы и передачи в движении	1
42	Приёмы и передачи в движении	1
43	Требования к технике безопасности. Технические приемы. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Тактические действия индивидуальные.	1
44	Технические приемы. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой). Тактические действия: групповые. Учебная игра.	1
45	Технические приемы. . Броски одной рукой от головы в прыжке. Тактические действия: групповые, командные. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
46	Технические приемы. Ведение мяча и с изменением скорости. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча при встречном	1

	<p>движении.</p> <p>Броски одной рукой от головы в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Тактические действия: групповые, командные</p>	
47	<p>Технические приемы.</p> <p>Ведение мяча и с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски одной рукой от головы в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Тактические действия: групповые, командные.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	1
48	<p>Требования к технике безопасности Технические приемы.</p> <p>Специальные упражнения и технические действия без мяча.</p> <p>Удары с места (по катящемуся мячу).</p>	1
49	<p>Технические приемы.</p> <p>Специальные упражнения и технические действия без мяча. Удары с места (по катящемуся мячу).</p> <p>Тактические действия: групповые и индивидуальные.</p>	1
50	Правила игры в мини-футбол	1
51	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
52	Удары	1
53	Т.Б. на уроках плавания. Теоретические основы плавания кролем на груди.	1
54	Плавание. Имитация на суше гребковые движения. Кроль на груди.	1
55	Кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега. Организаторские умения. Учебная игра.	1
56	Технические приемы. . Броски одной рукой от головы в прыжке.	1
57	Передачи мяча	1
58	Остановки и удары по мячу с места	1
59	Остановки и удары по мячу в движении	1

60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов (волейбол)	1
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
63	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись». Гладкий равномерный бег на длинные дистанции до 20мин.	1
64	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 степени. Правила ТБ	1
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 степени)	1
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 степени)	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1
3	Бег на длинные дистанции	1
4	Прыжки в длину «прогнувшись»	1
5	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
6	Прыжки в высоту	1
7	Подачи мяча в разные зоны площадки соперников волейболе.	1
8	Подачи мяча в разные зоны площадки соперников волейболе.	1

9	Приёмы и передачи мяча на месте	1
10	Приёмы и передачи в движении	1
11	Приёмы и передачи в движении	1
12	Удары	1
13	Блокировка.	1
14	Удары. Блокировка.	1
15	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
16	Измерение функциональных резервов организма.	1
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега.	1
18	Длинный кувырок в упор.	1
19	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
23	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамье	1
24	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамье	1
25	Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».	1
26	Ритмическая гимнастика.	1
27	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1
28	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1
29	Скипинг. Упражнения со скакалкой	1
30	Базовые шаги аэробики. Классическая аэробика	1
31	Степ-аэробика	1
32	Танцевальная аэробика	1
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
39	Ведение мяча в баскетболе.	1
40	Ведение мяча	1
41	Передача мяча	1
42	Передача мяча	1

43	Приемы и броски мяча на месте	1
44	Приемы и броски мяча в прыжке	1
45	Приемы и броски мяча после ведения	1
46	Приемы и броски мяча после ведения	1
47	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
51	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
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
53	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
54	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
60	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
61	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1
62	Ведение мяча в футболе.	1
63	Приемы мяча.	1

64	Остановки и удары по мячу с места	1
65	Остановки и удары по мячу в движении	1
66	Бег на короткие дистанции	1
67	Бег на длинные дистанции	1
68	Метание в катящуюся цель	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. В.И.Лях Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. 5 - 9 классы: М.: Просвещение, 2009г.
2. Физическая культура: 5-7 класы: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.М.Я Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2008.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В.И.Лях, Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение,2007г.
2. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

5. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт
Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

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

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

Промежуточная аттестация обучающихся 5-х классов.

Итоговая контрольная работа (теоретическое тестирование)

Фамилия, Имя _____
Школа, класс _____

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

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

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

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,

- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

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

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

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

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

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

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

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

Промежуточная аттестация обучающихся 6-х классов.

Итоговая контрольная работа (теоретическое тестирование)

Фамилия, Имя _____

Школа, класс _____

№	Вопросы	Варианты ответов
1	Что помогает перейти от сна к бодрствованию?	1. Утренняя пробежка 2. Хороший ночной сон 3. Прослушивание музыки 4. Утренняя гимнастика
2	Силовые способности развивают с помощью:	1. Комплекса атлетической гимнастики 2. Комплекса утренней гимнастики 3. Комплекса гимнастических упражнений 4. Жонглирование мячами
3	Какая игра называется спортивной?	1. Охотники и утки 2. Волк во рву 3. Кошки-мышки 4. Ручной мяч
4	Что развивает скорость?	1. Акробатические упражнения 2. Игра в лапту 3. Бег с ускорениями 4. Подтягивание
5	Сколько игроков в команде на площадке для игры в волейбол?	1. шесть 2. пять 3. семь 4. десять
6	К какому виду спорта относится бег на длинные дистанции?	1. Легкая атлетика 2. Спортивные игры 3. Гимнастика 4. Акробатика
7	Что такое «пентатлон»?	1. Греческое троеборье 2. Греческое пятиборье 3. Бег на выносливость 4. Это не вид спорта
8	Виктория Ищиулова – Чемпиока Паралимпийских игр в Токио 2021 по:	1. Плаванию 2. Биатлону 3. Велоспорту 4. Санному спорту

9	Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?	1.Лев Яшин 2.Вениамин Кочергин 3.Олег Блохин 4.Эдуард Стрельцов
10	В какой стране проходила летняя Олимпиада 2020 (2021)?	1.Япония 2.Коста-Рика 3.Украина 4.Корея
11	Частота сердечных сокращений при нагрузке:	1.Увеличивается 2.Уменьшается 3.Увеличивается только в дневное время суток 4.Остается без изменений
12	Низкий старт в легкой атлетике необходим для:	1.По правилам соревнований 2.Красоты старта 3.Прыгучести 4.Увеличения скорости бега
13	Первые олимпийские игры проводились:	1.США 2.Греции 3.Аргентине 4.Украине
14	Валеология-это наука	1.о здоровье 2.болезнях 3.спорте 4.чистоте
15	В Древней Греции победителей игр называли:	1.Олимпиониками 2.Спортсменами 3.Богами 4.Элланодиками
16	В программу современных Олимпийских игр входят:	1.7 летних видов спорта 2.28 летних видов спорта 3.50 летних видов спорта 4.28 зимних видов спорта
17	Какой термин относится к футболу?	1.Фол 2.Метание 3.Арбитр 4.Пенальти
18	Какого цвета нет на олимпийских кольцах?	1.Белого 2.Зеленого 3.Красного 4.Черного

Промежуточная аттестация обучающихся 7-х классов.

Итоговая контрольная работа (теоретическое тестирование)

Фамилия, Имя _____
Школа, класс _____

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Международный олимпийский комитет является:

- А) международной неправительственной организацией;
- Б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- В) международным объединением физкультурного движения;
- Г) физкультурно-спортивным европейским союзом.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается

в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километра;
- Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км195 м;
- Б) 32 км195 м;
- В) 50 км195 м;
- Г) 45 км195 м.

20. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?

- А) фехтование;
- Б) волейбол;
- В) спортивная гимнастика;
- Г) фигурное катание.

21. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**Промежуточная аттестация обучающихся 8-х классов.
Итоговая контрольная работа (теоретическое тестирование)**

Фамилия, Имя _____
Школа, класс _____

1. Под физической культурой понимается:

- а** — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а** — спорт; **б** — система физического воспитания; **в** — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а** — общей физической подготовкой; **б** — специальной физической подготовкой;
в — гармонической физической подготовкой; **г** — прикладной физической подготовкой.

4. К показателям физической подготовленности относятся:

- а** — сила, быстрота, выносливость; **б** — рост, вес, окружность грудной клетки;
в — артериальное давление, пульс; **г** — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

5. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а** — Рим; **б** — Китай; **в** — Греция; **г** — Египет.

6. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а** — в Олимпии; **б** — в Спарте; **в** — в Афинах.

7. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а** — они имели мировую известность; **б** — в них принимали участие атлеты со всего мира;
в — в период проведения игр прекращались войны; **г** — они отличались миролюбивым характером соревнований.

8. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а** — 5 лет; **б** — 4 года; **в** — 2 года; **г** — 3 года.

9. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а** — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; **б** — регулярное обращение к врачу;
в — физическую и интеллектуальную активность; **г** — рациональное питание и закаливание.

10. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу; **б** — способность разные по структуре типы работ;
в — способность к быстрому восстановлению после работы; **г** — способность выполнять большой объем работы.

11. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г — укрепление здоровья.

12. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность; **б** — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

13. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в — все перечисленное.

14. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а — учителя, проводящего урок; **б** — классного руководителя; **в** — своих сверстников по классу;

15. Техникой движений принято называть:

а — рациональную организацию двигательных действий;
б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
в — способ организации движений при выполнении упражнений;
г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

16. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость; **б** — гибкость; **в** — ловкость; **г** — бодрость; **д** — выносливость; **е** — быстрота; **ж** — сила.

17. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость; **б** — скоростно-силовые и координационные; **в** — гибкость.

18. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

19. Быстрота — это:

- а** — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б** — способность человека быстро набирать скорость;
- в** — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

20. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а** — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б** — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в** — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г** — эластичность мышц и связок.

21. Сила — это:

- а** — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б** — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в** — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

22. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а** — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б** — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в** — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г** — способность сохранять заданные параметры работы.

23. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а** — величиной их воздействия на организм;
- б** — напряжением определенных мышечных групп;
- в** — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г** — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

24. Бег на дальние дистанции относится к:

- а** — легкой атлетике; **б** — спортивным играм; **в** — спринту; **г** — бобслею.

25. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а** — гибкий; **б** — упражняю; **в** — преодолевающий.

Промежуточная аттестация обучающихся 9 х классов.

Региональный обязательный зачет.

Обязательный зачет в 9-х классах

Обязательный зачет в 9-х классах организуется по билетам.

Каждый билет состоит из двух вопросов. Каждый вопрос включает практическую и теоретическую части.

В первой части вопроса обучающийся должен показать основы теоретических знаний по данному разделу, во второй – умение использовать эти знания в практической деятельности.

При проведении функциональных проб обучающийся описывает пробы и применяет их на практике: проводит на себе или использует заранее подготовленные возможные параметры (по выбору обучающегося).

Материально-техническое обеспечение:

1. динамометр
2. лента измерительная
3. секундомер
4. аппарат для измерения давления
5. скамья гимнастическая
6. маты гимнастические
7. гантели
8. скакалка
9. мячи баскетбольные, футбольные
10. листы бумаги, ручки, карандаши

Билет № 1

1. Воспитание физического качества «сила». Использование средств гимнастики с элементами акробатики для развития силы.
2. Рассчитайте свой силовой индекс.

Билет № 2

1. Воспитание физического качества «выносливость». Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с использованием метода круговой тренировки для развития выносливости.
2. Оцените функциональные возможности организма, используя Ортостатическую пробу.

Билет № 3

1. Физическое качество «гибкость». Комплекс упражнений для развития гибкости с использованием метода круговой тренировки.
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием Лестничной пробы.

Билет № 4

1. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.
2. Оцените развитие вашей координации используя пробы Ромберга.

Билет № 5

1. Воспитание физического качества «быстрота». Использование средств баскетбола для развития быстроты (показать владение техникой выполнения технических приемов).
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием пробы Штанге и пробы Генче.

Билет № 6

1. Воспитание физического качества «ловкость» с использованием средств футбола.
2. Определите свое физическое состояние с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы».

Билет № 7

1. Самоконтроль. Показатели самоконтроля.
2. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Билет № 8

1. Мышечная релаксация. Показать физические упражнения, применяемые для развития способности к произвольному расслаблению мышц.
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием пробы Штанге и пробы Генче.

Билет № 9

1. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.
2. Оцените функциональные возможности организма, используя Ортостатическую пробу.

Билет № 10

1. Методы физического воспитания. Показать комплекс упражнений для развития общей выносливости.
2. Оцените состояние сердечно – сосудистой системы измеряя свое давление.

Билет № 11

1. Организация самостоятельных занятий.
2. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Билет № 12

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль за физической нагрузкой.
2. Оцените состояние сердечно – сосудистой системы измеряя свое давление.

Билет № 13

1. Физическая подготовка. Проведение измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности (на основе выполнения тестов на гибкость, силу, координацию).
2. Оценка показателей физического развития человека с использованием индекса Кетле.

Билет № 14

1. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
2. Оцените оздоровительный эффект занятий физической культурой с использованием Лестничной пробы.

Критерии оценивания по первому вопросу

Оцен ка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	<p>– обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя;</p> <p>– обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.</p>
Хорошо/4	<p>– обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа;</p> <p>обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75 % от общего объема требований)</p>
Удовлетворительно/3	<p>– обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации, обнаруживаются затруднения при использовании знаний на практике;</p> <p>– обучающийся выполняет не менее 50 % от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя</p>
Неудовлетворительно/2	<p>– обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при</p>

	<p>воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков;</p> <p>– обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»</p>
--	---

Приложение 1.1.

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»
для обучающихся 9 класса

Обучающийся после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

№, п/п	Содержание	Баллы
1	И. п. – основная стойка	
2	Шагом одной ногой, равновесие на правой (левой), руки в стороны	1
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держат)	1
4	Перекат вперед в сед углом (держат)	1
5	Из положения лежа на спине - «мост» (держат)	1
6	Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши)	0,5
7	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 ⁰	1
8	Махом одной, толчком другой, переворот боком, приставить ногу	1
9	Махом одной, толчком другой переворот боком с поворотом на 90°	1
10	Приставляя ногу в положение «старт пловца»	0,5
11	Кувырок прыжком, поворот на 360 ⁰	2

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка - 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- выполнение в другом положении или другим способом - 0,5 баллов - «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от 0,1 балла до 0,4 баллов:

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 балла;
- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 баллов;
- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 баллов.

