

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ МО БОГДАНОВИЧ  
МАОУ КОМЕНСКАЯ СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

*Бобов*

О.Г.Новожилова

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

*С.Н.Ж*

И.Д.Желнина

Приказ № 14571  
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6675781)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Коменки 2025

## **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 осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## 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.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *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  $90^\circ$ , 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 «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.

*Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры.

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, 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 «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.

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

##### **Модуль «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.

*Способы самостоятельной деятельности.*

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей гимнастикой.

*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 соккока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

#### Модуль «Зимние виды спорта».

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

#### Модуль «Плавание».

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

#### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

#### Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания.

#### ***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 полуспагата, 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 «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

***Развитие силовых способностей.***

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, 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 висе 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 выносливости.***

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

***Развитие координации движений.***

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на

голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с

гантелями с индивидуально подобранный массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».**

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.**

1) **Развитие скоростных способностей.** Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чредование 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  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары

по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

# **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, выяснить 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;

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

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

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

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

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

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;

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных 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;

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

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

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

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

выполнять 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;

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

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

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

выполнять 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;

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 сокока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

совершенствовать технику 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.

# КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

## КР-1 (5-7)

### ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-7 классы

#### Инструкция по выполнению заданий.

Для учащихся 5-7 классов предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». *Задания в закрытой форме*, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Выбранные варианты записываются в бланк ответов. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Страйтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.**

**Время выполнения работы 30-35 минут.**

*Выберите правильный ответ из предложенных вариантов*

**1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) холода на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**2. Пять переплетённых колец – это...**

- а) Олимпийский символ;
- б) Олимпийская эмблема;
- в) Олимпийская награда;

**3. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

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

**4. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники...**

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) прыжка в длину с разбега.

**5. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики:**

- 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шей, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса...
- а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;
- б) 2, 6, 4, 3, 1, 5;
- в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

**6. Быстрота определяется с помощью:**

- а) прыжка в длину с разбега;
- б) бега на 30м и 60 м;
- в) бега на 1000 м.

**7. Кто придумал игру баскетбол?**

- а) Вильям Морган
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Елмери Бери

**8. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**9. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**10. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

**11. Гибкость не зависит от:**

- а) ростовых показателей;
- б) анатомического строения суставов;
- в) эластичности мышц и связок.

**12. Первые олимпийские игры Древности состоялись:**

- а) 906г.до нашей эры.
- б) 1201г. до нашей эры.
- в) 776г. до нашей эры.

**13. Какой стандартный размер баскетбольной площадки:**

- а) 28\*15
- б) 16\*14
- в) 30\*15

**14. Стритбол это разновидность...**

- а) Баскетбола
- б) Футбола
- в) Гандбола

**15. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

- а) НХЛ;
- б) НБА;
- в) МОК;
- г) УЕФА.

**16. Сколько игроков в баскетболе...**

- а) 8
- б) 5
- в) 7

**17. Что такое гимнастика...**

- а) тренирую, упражняю
- б) бегаю, играю
- в) ярко, красиво

**18. Размеры волейбольной площадки:**

- а) 14м x 6 м;
- в) 18м x 9 м;
- б) 22м x 10 м;
- г) 16м x 8

**19. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

**20. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствуют пять игроков?**

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;

- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

Критерии оценивания:

«3»- 50% -74% - 8-11 заданий.

«4»- 75% - 84%-12-15 заданий.

«5»- 85% - 100%-15-20 заданий.

## КЛЮЧ

### Задания оцениваются по 2 балла

1	<b>б</b>	6	<b>б</b>	11	<b>а</b>	16	<b>б</b>
2	<b>б</b>	7	<b>б</b>	12	<b>в</b>	17	<b>а</b>
3	<b>в</b>	8	<b>в</b>	13	<b>а</b>	18	<b>в</b>
4	<b>в</b>	9	<b>в</b>	14	<b>а</b>	19	<b>б</b>
5	<b>б</b>	10	<b>в</b>	15	<b>в</b>	20	<b>а</b>

## КР-2 (5-7)

По каждому вопросу из первых 10 предложено 4 варианта ответа. Среди них содержится как правильный, так и явно неправильный ответ, а также частично соответствующий смыслу вопроса. Правильный ответ может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует вопросу. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Страйтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответ на который вы не знаете. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

В заданиях 11-13 необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В заданиях 14-15 нужно указать последовательность выполнения упражнения. Записи должны быть разборчивыми. Полнценно выполненные задания этой группы оцениваются в 1,5 балла.

Время выполнения заданий – 30 минут.

Участник, набравший 10-12 баллов становится призером(3 место); участник, набравший 13-15 баллов становится призером(2 место); участник, набравший 16-19 баллов становится победителем;

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме - 10 баллов

Задание в открытой форме - 6 баллов

Задание с указанием последовательности - 3 балла

Максимально возможная сумма - 19 баллов

### 1. Что такое физическая культура?:

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

### 2. В каком древнегреческом городе устраивались Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Рим.

**3. Что делать при ушибе?**

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

**4. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...**

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

**5. Соблюдение режима дня способствует...**

- а) правильному распределению времени.
- б) формированию силы воли.
- в) чередованию умственной и физической работы.
- г) исключению отрицательных эмоций.

**6. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...**

- а) собрание спортсменов в одном полисе.
- б) четырёхлетний период.
- в) год проведения Олимпийских игр.
- г) олимпийские соревнования.

**7. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в Древней Греции
- б) в Риме
- в) в Олимпии
- г) во Франции

**8. Олимпийский девиз...**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

**9. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?**

- а) спортивная гимнастика
- б) волейбол
- в) фехтование
- г) фигурное катание

**10. Что из ниже перечисленного относится к метательным снарядам?**

- а) планка
- б) шест
- в) диск
- г) копьё

**11. Вид спорта, который включает в себя технические сложные физические упражнения, в том числе и на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, бревне, коне и др.) называется ....**

**12. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в акробатике обозначается как ...**

**13. Мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма называют...**

**14. Соотнеси определение с понятием**

1	зарядка	1	Комплексы, состоящие из 4-6 упражнений. Они помогают улучшить зрение, повысить внимание и предупредить появление усталости
---	---------	---	--

2	лыжные гонки	2	Игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину
3	лёгкая атлетика	3	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов
4	баскетбол	4	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании
5	физкульт-минутка	5	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день

**15. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?**

1. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
2. Потягивания
3. Бег с переходом на ходьбу
4. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
5. Прыжки
  - a) 2,4,1,5,3
  - б) 4,5,1,3,2
  - в) 2,5,4,1,3
  - г) 5,2,3,4,1

	ответ
1	в
2	а
3	б
4	в
5	
6	б
7	а
8	а
9	а
10	в, г
11	гимнастика
12	кувырок
13	закаливание
14	1-5; 2-3; 3-4; 4-2; 5-1;
15	а

## КР-1 (8-9)

### ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8-9 классы

#### Инструкция по выполнению заданий.

Для учащихся 8-9 классов предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». Задания объединены в следующие группы:

**I.** Задания с выбором одного правильного ответа или нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата/квадратов в бланке: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Страйтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл за правильную позицию, минус 1 – за неправильную, но не меньше 0.

**II.** Задания, в которых необходимо восстановить высказывание. Необходимо подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III.** Задание на перечисление. Каждая правильная позиция в 1 балл.

**IV.** Задание на установление соответствия между понятиями. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл, неправильная – 1 балла.

Контролируйте время выполнения задания. Время выполнения всех заданий – 35 минут.

#### **I. Задания с выбором одного/нескольких правильного ответов.**

##### **1. На Олимпийских играх Древней Греции не было:**

- а) зрителей;
- б) женщин;
- в) эстафеты огня;
- г) судей

##### **2. Перед Олимпийскими играми рассыпались гонцы, объявляющие об олимпийском перемирии. Их называли:**

- а) спондофорои;
- б) посланники игр;
- в) экчеирии;
- г) греческий гонец

##### **3. Киниска, дочь спартанского царя Архидамоса стала первой женщиной-олимпийской победительницей в Древности так как:**

- а) победила в беге
- б) победила в прыжках;
- в) выиграла гонки на колесницах
- г) была владелицей лошадей победивших в гонке

##### **4. Марафонский бег был введен в Олимпийскую программу:**

- а) на играх в Афинах в 1896 году
- б) на играх в Древней Греции в 392 г. н.э.
- в) на играх в Париже в 1924 году
- г) на играх в Лондоне в 1908 году

##### **5. Если спортсмен на Древних Олимпийских играх нарушал правила, то его:**

- а) отстраняли от дальнейшего участия;
- б) могли выпороть;
- в) наложить крупный денежный штраф;
- г) изгоняли из государства.

**6. Олимпийские игры Древней Греции проводились летом так как:**

- а) было тепло и мало дождей
- б) в это время не было сельскохозяйственных работ; в) было меньше всего войн из-за жаркой погоды;
- г) боги Олимпа завещали проводить Игры в этот период

**7. К спортивным играм с мячом не относится:**

- а) баскетбол;
- б) гольф;
- в) крикет;
- г) керлинг

**8. Волейболисту во время игры запрещается касаться:**

- а) соперника;
- б) сетки;
- в) антенны над сеткой;
- г) мяча

**9. В этом виде спорта соревнования делятся только на личные и командные, но не на мужские и женские:**

- а) конный спорт;
- б) спортивное скалолазание;
- в) скейтбординг;
- г) серфинг

**10. К показателям физической подготовленности не относится: а) длина тела;**

- б) мышечная сила;
- в) быстрота;
- г) выносливость

**11. Движение ГТО было задумано как:**

- а) средство поддержания здоровья населения;
- б) альтернатива Олимпийским играм;
- в) способом оценки уровня подготовленности;
- г) все выше перечисленное

**12. Идея знака ГТО принадлежит:**

- а) школьнику Владимиру Токареву
- б) художнику Михаилу Ягужинскому
- в) конькобежцу Якову Мельникову
- г) писателю Аркадию Гайдару

**13. Этот игрок в волейболе не имеет права наносить атакующий удар и блокировать атаки соперника:**

- а) игрок задней линии
- б) игрок передней линии
- в) либеро
- г) подающий

**14. При переходе в волейболе либеро не может перейти в эти зоны:**

- а) первую
- б) вторую

- г) третью
- д) пятую

**15. Самый высокий игрок в баскетбольной команде играет роль:**

- а) форварда;
- б) центрового;
- в) защитника;
- г) разыгрывающего

**16. Этот вид активного отдыха может проводится во время урока и занимает не более 2-х минут:**

- а) физкультпауза
- б) физкультминутка
- в) подвижная игра
- г) тренировочное занятие

**17. К оздоровительной гимнастике не относятся**

- а) физкультминутки;
- б) физкультпаузы;
- в) утренняя гигиеническая гимнастика;
- г) тренировочное занятие

**II. Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.**

**18. Экчеирией в период Древних Олимпийских игр называлось** (выбрать из списка {перемирие, объявление войны, позиция на пьедестале, статус участника игр}) \_\_\_\_\_

**19. Регулирование нагрузки в физической культуре называется** (выбрать из списка {Тренировкой, Перегрузкой, Перегруппировкой, Дозированием, Планированием}) \_\_\_\_\_

**20. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой называется** (выбрать из списка {координация, силовая выносливость, быстрота, гибкость}) \_\_\_\_\_

**21. Командная игра на льду с запуском гранитных снарядов называется** (выбрать из списка {Хоккей, Брумбол, Керлинг, Рингетт}) \_\_\_\_\_

**III. Задания на перечисление**

**22. Впишите в бланк ответа все амплуа в хоккее** (выбрать из списка {Вратарь, защитник, нападающий, тафгай, телохранитель, центровой, либера, диагональный})

**IV. Задания на выбор соответствий**

**23. Установите соответствия между видами спорта и спортивным инвентарем**

Вид спорта	Способность
1. керлинг	а. щетка
2. бильярд	б. препятствие
3. стипль-чез	в. волан
4. Бадминтон	г. кий

**24. Установите соответствие между понятиями физических качеств и их характеристикой**

Физические качества	характеристика
1. Ловкость	а. способность выполнять движение с максимальной амплитудой
2. Сила	б. способность противостоять внешнему сопротивлению с помощью мышечных усилий
3. Быстрота	в. способность выполнять движение на

	минимальный промежуток времени
4. Гибкость	г. Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями обстановки.

**25 Сопоставьте предложенные виды спорта с соответствующей классификационной группой**

Вид спорта	Классификационная группа
1. тяжелая атлетика	а. циклические
2. футбол	б. скоростно-силовые
3. гимнастика	в. сложно-координационные
4. пятиборье	г. многоборья
	д. спортивные игры

**ОТВЕТЫ**

N п/п	Оценивание	Ответ	Баллы
1.	Оценка каждого пункта, отдельно со штрафами	б, в,	0,5 за каждую правильную позицию, -0,5 за неправильную позицию, но не меньше 0
2.	Точное совпадение	а	1
3.	Точное совпадение	г	1
4.	Точное совпадение	а	1
5.	Оценка каждого пункта, отдельно со штрафами	б, в	0,5 за каждую правильную позицию, -0,5 за неправильную позицию (в), но не меньше 0
6.	Точное совпадение	б	1
7.	Точное совпадение	г	1
8.	Оценка каждого пункта, отдельно со штрафами	б, в	0,5 за каждую правильную позицию, -0,5 за неправильную позицию (в), но не меньше 0
9.	Точное совпадение	а	1
10.	Точное совпадение	а	1
11.	Точное совпадение	б	1
12.	Точное совпадение	а	1
13.	Точное совпадение	в	1
14.	Оценка каждого пункта, отдельно со штрафами	б, в	0,5 за каждую правильную позицию, -0,5 за неправильную позицию (в), но не меньше 0
15.	Точное совпадение	б	1
16.	Точное совпадение	б	1
17.	Точное совпадение	г	1
18.	Конкретный балл	<i>перемирие</i>	2
19.	Конкретный балл	<i>дозированием</i>	2
20.	Конкретный балл	<i>гибкостью</i>	2
21.	Конкретный балл	<i>керлинг</i>	2
22.	Конкретный балл	<i>Вратарь, центральный защитник, фланговый защитник, полузащитник, центральный нападающий (форвард, центрфорвард), крайний нападающий</i>	1 за каждую правильную позицию, максимум 6 баллов
23.	Конкретный балл за каждый пункт	1-а, 2-г, 3-б, 4-в	1 за каждую правильную позицию, максимум 4 балла
24.		1-г, 2-б, 3-в, 4-а	1 за каждую правильную позицию, максимум 4 балла
25.		1-б, 2-д, 3-в, 4-г	1 за каждую правильную позицию, максимум 4 балла
<b>Итого</b>	<b>47</b>		

## КР-2 (8-9)

**Максимальное количество баллов- 55**

**1. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх.16**

- а) II Олимпиады в Париже (1900);
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

**2. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал? 36**

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) Первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийских игр;
- г) год проведения Олимпийских игр.

**3. Кто является основоположником современного олимпийского движения? 16**

- А Карл Маркс;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Владимир Ленин;
- г) Фридрих Энгельс.

**4. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в 36**

- а) 1952г. на VI играх в Осло, Норвегия;
- б) 1952г.на XV играх в Хельсинки, Финляндия;
- в) 1956г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо, Италия;
- г) 1960г.на VIII играх в Скво Вели, США.

**5. Возникновение и первоначальное формирование физического воспитания как общественного явления определялось...46**

- а) законом выживания;
- б) материальным статусом;
- в) социальной необходимостью;
- г) личной заинтересованностью.

**6. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. 46**

Педагогический процесс, направленный на обучение движением, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим

**7. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. 36**

Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим

**8. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. 46**

Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое....

**9. Способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений называется 16**

- а) быстротой;
- б) гибкостью;
- в) силой;
- г) выносливостью.

**10. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение: 36**

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

**11. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. 46**

Состояние организма, характеризующееся совершенной физического, саморегуляцией морального и социального благополучия называется

**12. Состояние здоровья обусловлено: 26**

- а) образом жизни;
- б) отсутствием болезней;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) резервными возможностями организма

**13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: 36**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**14. Что необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений на уроках и во время самостоятельных занятий для предотвращения травматизма? 46**

- а) правила поведения;
- б) технику безопасности;
- в) технику выполнения упражнений;
- г) правила внутреннего распорядка.

**15. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как: 46**

- а) физическая подготовка;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое совершенство;
- г) физическая нагрузка.

**16. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. 26**

Временное снижение работоспособности принято называть.....

**17. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного и расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от: 26**

- а) предпочтения преподавателя;
- б) количества элементов, составляющих двигательное действие;
- в) возможности расчленения двигательного действия;
- г) сложности двигательного действия.

**18. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. 36**

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется.....

**19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется..... 26**

**20. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на: 26**

- а) физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

ОТВЕТЫ: 1-б, 2-в, 3-б, 4-в, 5-в, 6-воспитанием, 7-развитием, 8-совершенство, 9-в, 10-б, 11-здоровье, 12-а, 13-а, 14-б, 15-а, 16-утомлением, 17-г, 18-круговым, 19-фронтальным, 20-в.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Знания о физической культуре	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>			
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>			
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>			
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8				
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9				

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	3	12	
Итого по разделу		65			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	6	62	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	14	
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	1	6	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12	0	12	

	"Спортивные игры")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	3	11	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	9	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	0	10	

	"Спортивные игры")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	3	11	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	8	
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	8	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	3	13	
Итого по разделу		65			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	6	62	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	1	5	
2.3	Плавание (модуль "Плавание")	8	0	8	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	3	13	
Итого по разделу		65			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	6	62	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
1	Физическая культура в основной школе. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturnavshkole.ru">http://www.fizkulturnavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
2	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	
3	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	
5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	
6	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	
7	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	
8	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	
9	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	
10	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	
11	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	
12	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturnavshkole.ru">http://www.fizkulturnavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	
14	КР-1 (5-7)	1	1	0	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	
17	Правила ТБ. Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	
18	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	
19	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	
20	Опорные прыжки	1	0	1	
21	Опорные прыжки	1	0	1	

22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	
23	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	
25	Техника ловли мяча	1	0	1	
26	Техника ловли мяча	1	0	1	
27	Техника передачи мяча	1	0	1	
28	Техника передачи мяча	1	0	1	
29	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	
30	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	
31	Ведение мяча в движении	1	0	1	
32	Ведение мяча в движении	1	0	1	
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	
35	Технические действия с мячом	1	0	1	
36	Технические действия с мячом	1	0	1	
37	Определение состояния организма	1	0	1	
38	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	
43	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	
44	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	
45	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	
46	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	
47	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	
48	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	1	0	1	

	Эстафеты				
51	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	
52	КР-2 (5-7)	1	1	0	
53	Правила ТБ. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	
54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	
59	Технические действия с мячом	1	0	1	
60	Технические действия с мячом	1	0	1	
61	Технические действия с мячом	1	0	1	
62	Технические действия с мячом	1	0	1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	
2	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkuluravshkole.ru">http://www.fizkuluravshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
3	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
4	Составление дневника физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkuluravshkole.ru">http://www.fizkuluravshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
5	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
6	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	
7	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkuluravshkole.ru">http://www.fizkuluravshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
9	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	
10	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
16	КР-1 (5-7)	1	1	0	
17	Акробатические комбинации	1	0	1	
18	Акробатические комбинации	1	0	1	
19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	

22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	
25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	
26	Лазание по канату в три приема	1	0	1	
27	Лазание по канату в три приема	1	0	1	
28	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	
29	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	
30	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	
31	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	
32	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	
33	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	
34	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	
36	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	
37	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	
38	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	
43	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	
44	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	
45	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	
46	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	
47	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	
48	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	
49	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	
51	KP-2 (5-7)	1	1	0	

52	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0		
53	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		
54	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		
55	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		
56	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		
59	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		
60	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	1	0		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68	6	62

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
1	Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Истоки развития олимпизма в России	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
2	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	
3	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
5	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	
6	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	
7	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	
8	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	
9	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
11	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	
12	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	
13	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	
16	КР-1 (5-7)	1	1	0	
17	Акробатические комбинации	1	0	1	
18	Акробатические пирамиды	1	0	1	
19	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	
20	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	
21	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	
22	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	

23	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	
24	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	
25	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	
26	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	
27	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	
28	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	
29	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	
30	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	
31	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	
32	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	
35	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	
36	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	
39	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	
40	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	
41	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	
42	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	
43	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	
44	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	
45	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	
46	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	
47	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	
48	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	
49	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	
51	KP-2 (5-7)	1	1	0	

52	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	
53	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	
54	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	
55	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	
57	Перевод мяча за голову	1	0	1	
58	Перевод мяча за голову	1	0	1	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
1	Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Физическая культура в современном обществе	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
2	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	
3	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	
4	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	
5	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
6	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	
7	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
8	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	
9	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	
10	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	
12	КР-1 (8-9)	1	1	0	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	
17	Акробатические комбинации	1	0	1	
18	Акробатические комбинации	1	0	1	
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	

20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	
21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	
25	Повороты с мячом на месте	1	0	1	
26	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	
27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	
28	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	
29	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	
30	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	
31	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	
32	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	
33	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	
38	Торможение боковым скольжением	1	0	1	
39	Торможение боковым скольжением	1	0	1	
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	
42	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	
44	КР-2 (8-9)	1	1	0	
45	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	
46	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	1	
47	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	
48	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	

49	Проплыvание учебных дистанций	1	0	1		
50	Проплыvание учебных дистанций	1	0	1		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	1	0		
53	Прямой нападающий удар	1	0	1		
54	Прямой нападающий удар	1	0	1		
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		
57	Тактические действия в защите	1	0	1		
58	Тактические действия в защите	1	0	1		
59	Тактические действия в нападении	1	0	1		
60	Тактические действия в нападении	1	0	1		
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
63	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	0		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68	6	62

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
1	Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
2	Ведение мяча	1	0	1	
3	Ведение мяча	1	0	1	
4	Приемы мяча	1	0	1	
5	Приемы мяча	1	0	1	
6	Передачи мяча	1	0	1	
7	Передачи мяча	1	0	1	
8	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
9	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	
10	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	
11	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	
12	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	
13	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	
15	КР-1 (8-9)	1	1	0	
16	Восстановительный массаж	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
17	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	
18	Кувырок назад в упор	1	0	1	
19	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	

23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	
24	Упражнения черлидинга	1	0	1	
25	Ведение мяча	1	0	1	
26	Ведение мяча	1	0	1	
27	Передача мяча	1	0	1	
28	Передача мяча	1	0	1	
29	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	
30	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	
31	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	
32	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	
33	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	
34	Плавание брассом	1	0	1	
35	Плавание брассом	1	0	1	
36	Плавание брассом	1	0	1	
37	Повороты при плавании брассом	1	0	1	
38	Повороты при плавании брассом	1	0	1	
39	Повороты при плавании брассом	1	0	1	
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	1	0	
42	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
43	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
44	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	
45	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	
46	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	
47	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	
48	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	
50	КР-2 (8-9)	1	1	0	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из	1	0	1	

	положения стоя на гимнастической скамье			
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1
57	Приёмы и передачи в движении	1	0	1
58	Приёмы и передачи в движении	1	0	1
59	Удары	1	0	1
60	Блокировка	1	0	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	0
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**5 КЛАСС**

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

**6 КЛАСС**

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

**7 КЛАСС**

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

**8 КЛАСС**

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

**9 КЛАСС**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рошина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС.  
Планирование учебной деятельности

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**5 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://urok.1sept.ru>

<https://kopilkaurokov.r>

<https://www.sports.ru>

<http://cgon.rosotrebnadzor.ru>

<https://www.gto.ru>

**6 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>  
<http://fizkultura-na5.ru>  
<https://urok.1sept.ru>  
<https://kopilkaurokov.ru>  
<https://www.sports.ru>  
<http://cgon.rosпотребнадзор.ru>  
<https://www.gto.ru>

#### 7 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>  
<http://www.fizkulturavshkole.ru>  
<http://fizkultura-na5.ru>  
<https://urok.1sept.ru>  
<https://kopilkaurokov.ru>  
<https://www.sports.ru>  
<http://cgon.rosпотребнадзор.ru>  
<https://www.gto.ru>

#### 8 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>  
<http://www.fizkulturavshkole.ru>  
<http://fizkultura-na5.ru>  
<https://urok.1sept.ru>  
<https://kopilkaurokov.ru>  
<https://www.sports.ru>  
<http://cgon.rosпотребнадзор.ru>  
<https://www.gto.ru>

#### 9 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>  
<http://www.fizkulturavshkole.ru>  
<http://fizkultura-na5.ru>  
<https://urok.1sept.ru>  
<https://kopilkaurokov.ru>  
<https://www.sports.ru>  
<http://cgon.rosпотребнадзор.ru>  
<https://www.gto.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968220

Владелец Желнина Людмила Дмитриевна

Действителен С 15.10.2025 по 15.10.2026