

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации г. Воткинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 имени Героя Советского Союза
Василия Михайловича Михайлова» города Воткинска Удмуртской
Республики

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1
« 27» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №15
_____Сюрсина Н.Н.
Приказ № 197-ОС
от 27 августа 2024 г.

АДАптированная рабочая программа

(ID 2469978)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития
5-9 классы

Составители программы: Чиркова И.Н.,
Пуяткина С.В.,
Фещенко Р.А.,
учителя физической культуры МБОУ СОШ № 15

город Воткинск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании Рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и

психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- 1 обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- 2 обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- 3 обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические

нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в

образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- 4 во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- 5 в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- 6 в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- 7 в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- 8 в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья,

оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- 9 укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 10 развитие двигательной активности обучающихся;
- 11 достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- 12 обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- 13 формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- 14 формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- 15 приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- 16 формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- 17 воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- 18 формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- 19 развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- 20 коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- 21 коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты

- реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- 22 развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- 23 профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- 24 коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- 25 коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- 26 воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- 27 развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- 28 преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- 29 обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- 30 профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления

движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360° . Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать

связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль	8			www.edu.ru www.school.edu.ru

	"Гимнастика")				https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		102	0	0	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--------------------	--	--	--	--

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	атлетика")				
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	17			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	33			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Режим дня	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Наблюдение за физическим развитием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение состояния организма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Составление дневника по физической культуре	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Упражнения утренней зарядки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оздоровительные	1		1		www.edu.ru

	мероприятия в режиме учебной деятельности					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

16	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
23	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнение на развитие гибкости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнение на развитие координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Опорные прыжки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Опорные прыжки	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Упражнение на формирование телосложения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Кувырок вперед и назад в группировке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Кувырок вперед и назад в группировке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Кувырок вперед ноги "скрестно"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Опорные прыжки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Опорные прыжки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Упражнение на низком гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Упражнение на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ГТО: Подтягивание					
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Техника передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Техника передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Ведение мяча стоя на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Ведение мяча стоя на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение мяча в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
55	Ведение мяча в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Повороты на лыжах способом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	переступания					https://uchi.ru/
62	Подъем в горку на лыжах способом "лесенка"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Подъем в горку на лыжах способом "лесенка"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Спуск на лыжах спологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Спуск на лыжах спологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	км. Эстафеты					
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники безопасности)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники безопасности)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники безопасности)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание тушловища	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Прямая нижняя подача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Прямая нижняя подача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Приём и передача мяча снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Приём и передача мяча снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Приём и передача мяча сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Приём и передача мяча сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
83	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Правила и техника выполнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	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		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Правила и техника	1		1		www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
98	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3	История первых Олимпийских игр современности	1				
4	Составление дневника физической культуры	1				
5	Физическая подготовка человека	1				
6	Основные показатели физической нагрузки	1				
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				

8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические комбинации	1				
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
15	Опорные прыжки	1				

	через гимнастического козла					
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
21	Лазание по канату в три приема	1				
22	Лазание по канату в	1				

	три приема					
23	Упражнения ритмической гимнастики	1				
24	Упражнения ритмической гимнастики	1				
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
28	Спринтерский бег	1				
29	Спринтерский бег	1				
30	Гладкий равномерный бег	1				
31	Гладкий равномерный бег	1				
32	Прыжковые упражнения: прыжок	1				

	в высоту с разбега способом «перешагивание»					
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
39	Преодоление	1				

	небольших трамплинов при спуске с пологого склона					
40	Упражнения лыжной подготовки	1				
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1				

49	Упражнения в ведении мяча	1				
50	Упражнения в ведении мяча	1				
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				

57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и	1				

	сверху					
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				

	остановки мяча					
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.	1				

	Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
78	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
84	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				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1				

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
93	Правила и техника	1				

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>					
94	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1				
95	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)</p>	1				
96	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)</p>	1				
97	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег</p>	1				

	3*10м. Эстафеты					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
102	Фестиваль ГТО «Всем классом	1				

	сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Тактическая подготовка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Эстафетный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7	Эстафетный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	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		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
20	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		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	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		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

23	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		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнение для профилактики нарушения осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнение для профилактики нарушения осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Акробатические комбинации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Акробатические пирамиды	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

30	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Лазанье по канату в два приема	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Лазанье по канату в два приема	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Способы и процедуры оценивания техники двигательных	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	действий					
39	Планирование занятий технической подготовкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Упражнение для коррекции телосложения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Передача мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Передача мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Бросок мяча в корзину двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Бросок мяча в корзину	1		1		www.edu.ru

	двумя руками снизу после ведения					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Спуски и подъемы во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Торможение на лыжах способом "упор"	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

56	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Игровая деятельность с использованием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	разученных технических приёмов					
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Верхняя прямая подача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Верхняя прямая подача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Передача мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Передача мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

71	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Перевод мяча за голову	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Перевод мяча за голову	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Средние и длинные	1		1		www.edu.ru

	передачи мяча по диагонали					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Игровая деятельность	1		1		www.edu.ru

	с использованием разученных технических приёмов					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	из положения стоя на гимнастической скамье					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	положения лежа на спине					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ГТО: Челночный бег 3*10м					
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Коррекция нарушения осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	Составление планов	1				

	для самостоятельных занятий					
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10	Упражнения для профилактики утомления	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические комбинации	1				
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				

16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
20	Бег на короткие дистанции	1				
21	Бег на средние дистанции	1				
22	Бег на длинные дистанции	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Прыжки в длину с разбега	1				
25	Прыжки в длину с разбега	1				
26	Прыжок в длину с	1				

	разбега способом «прогнувшись»					
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
32	Техника	1				

	передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом					
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
36	Торможение боковым скольжением	1				
37	Торможение боковым скольжением	1				
38	Переход с одного	1				

	лыжного хода на другой					
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
45	Проплывание учебных дистанций	1				
46	Проплывание учебных дистанций	1				

47	Повороты с мячом на месте	1				
48	Повороты с мячом на месте	1				
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
51	Передача мяча одной рукой снизу	1				
52	Передача мяча одной рукой снизу	1				
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				

57	Прямой нападающий удар	1				
58	Прямой нападающий удар	1				
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
61	Тактические действия в защите	1				
62	Тактические действия в защите	1				
63	Тактические действия в нападении	1				
64	Тактические действия в нападении	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Игровая	1				

	деятельность с использованием разученных технических приёмов					
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
69	Правила игры в мини-футбол	1				
70	Правила игры в мини-футбол	1				
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
73	История ВФСК ГТО,	1				

	возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Плавание 50м					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Восстановительный массаж	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Восстановительный массаж	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Упражнения черлидинга	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Упражнения черлидинга	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжки в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжки в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Прыжки в длину	1		1		www.edu.ru

	«прогнувшись»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Измерение функциональных резервов организма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Занятия физической культурой и режим питания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Мероприятия в режиме двигательной активности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	обучающихся					
25	Измерение функциональных резервов организма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Занятия физической культурой и режим питания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнение для снижения избыточной массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Длинный кувырок с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Длинный кувырок с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Кувырок назад в упор	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

33	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	лежа на полу					
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	скамье					
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Ведение мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Ведение мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Передача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
50	Передача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Приемы и броски мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Приемы и броски мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Передвижение одновременным	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	одношажным ходом					
59	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	История ВФСК ГТО,	1		1		www.edu.ru

	возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Удары	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Удары	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Блокировка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

73	Блокировка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Ведение мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Ведение мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Приемы мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Приемы мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Остановки и удары по мячу с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Остановки и удары по мячу с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Остановки и удары по	1		1		www.edu.ru

	мячу в движении					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км					https://uchi.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Упражнение для избыточной массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Приёмы и передачи в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
96	Приёмы и передачи в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

Кимы по баскетболу

5-й класс

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

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

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

Ошибки

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

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

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

Ошибки

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

Оценивание

«5» – упражнение выполнено без ошибок, четко, легко и уверенно;

«4» – упражнение выполнено, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допущена

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

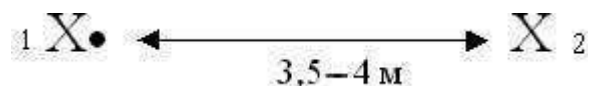
Передача мяча одной рукой от плеча. Ноги широко расставлены, мяч в правой руке, придерживаемый левой рукой, отводится до уровня уха, левая нога впереди; переносом тяжести тела на левую ногу отправляет мяч в определенном направлении. Передача заканчивается движением пальцев (кистью), рука как можно дольше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

Ошибки

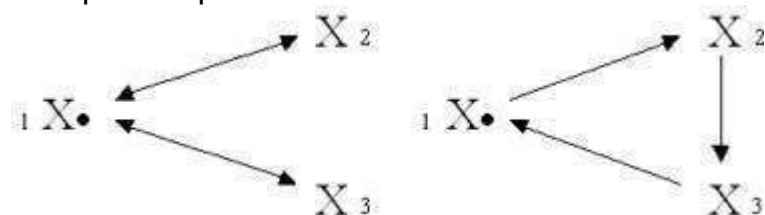
- мяч поднят высоко над плечом;
- не полностью выпрямлена рука в локтевом суставе;
- отсутствует работа кисти;
- нет слитной работы рук и ног.

Упражнения

1. Игроки в парах:



2. Игроки в тройках:



Оценивание

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

Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места

Ноги чуть согнуты, нога, одноименная бросающей руке, впереди, мяч находится на согнутой руке на пальцах кисти. Второй рукой мяч поддерживается снизу-сбоку. Локоть бросающей руки и колено впереди стоящей ноги находятся на одной вертикальной линии. Бросок начинается вместе с выпрямлением ног. Одновременно разгибается рука,

держая мяч, другая рука уходит в сторону, бросок заканчивается работой кисти, пальцы которой придают мячу обратное вращение. Рука как можно дольше сопровождает мяч. Выполнить 2-3 броска.

Ошибки

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

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

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

Оценивание

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

Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов

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

Ошибки

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

Оценивание

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

Попадание в кольцо необязательно.

Остановка прыжком

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

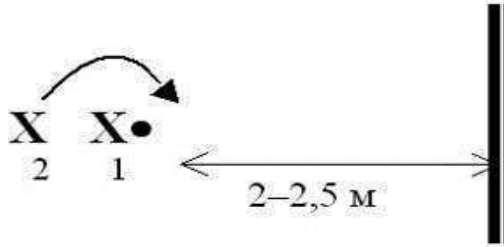
Ошибки

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

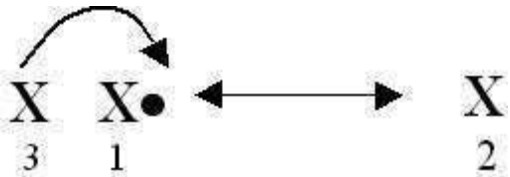
Перехваты мяча

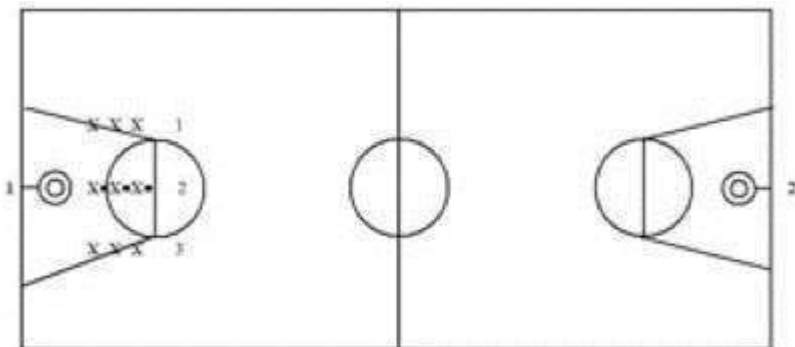
Перехват мяча - это овладение мячом при передачах. Защитник предугадывает, куда и когда последует передача, и резким движением (прыжком) оказывается на пути мяча.

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



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





Ловля и передача мяча в движении без смены мест

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

Ошибки

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

На выполнение упражнения каждой тройке дается по 3 попытки.

Оценивание

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

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

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

Оценивание

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

Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов

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

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

Оценивание

Мальчики

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

Девочки

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

8-

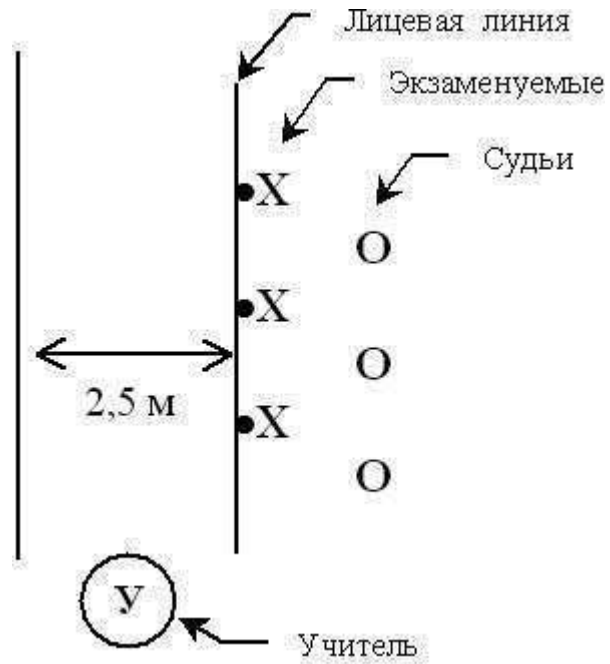
й класс

Передачи мяча двумя руками от груди

Передачи мяча двумя руками от груди в течение 30 сек.

Трое или четверо учащихся (экзаменуемые) располагаются за лицевой линией волейбольной площадки перед стеной на расстоянии 2,5 м.

Другие 3–4 ученика – судьи – располагаются сбоку от экзаменуемых. По сигналу учителя учащиеся выполняют передачи в стену двумя руками от груди, а судьи подсчитывают количество передач в течение 30 сек.



Ошибки

- передачи с линии (заступ);
- передачи одной рукой от груди.

Оценивание

Мальчики

- «5» – 26 передач;
- «4» – 24 передачи;
- «3» – 23 передачи.

Девочки

- «5» – 24 передачи;
- «4» – 22 передачи;
- «3» – 20 передач.

Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1,5–2 м

Бросок в прыжке – это бросок в безопорном положении тела во время прыжка.

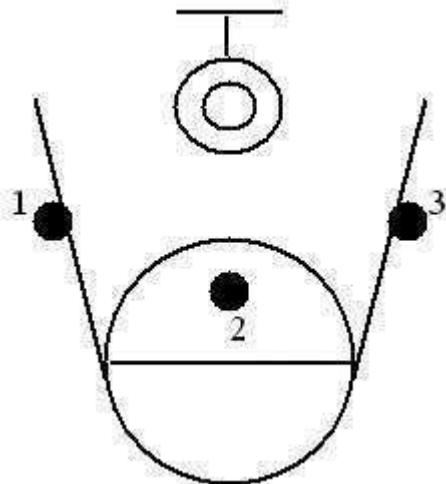
И.п. – то же, что при броске с места (см. учебный материал для 5-го класса), но игрок находится в воздухе и выпускает мяч из рук в наивысшей точке прыжка.

Учащиеся располагаются по 3–4 человека на расстоянии 1,5–2 м от кольца и поочередно выполняют броски.

Ошибки

- неверное исходное положение;
- несогласованность движений рук и ног;
- потеря равновесия в полете;
- отсутствие работы кисти.

Броски мяча в кольцо с места



Броски мяча с места с трех точек в кольцо. Каждый ученик должен выполнить 9 бросков.

Оценивание

Мальчики

- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 5 попаданий.

Девочки

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения

У каждого ученика есть 10 попыток для выполнения броска мячом в кольцо после ведения и двух шагов (см. учебный материал для 7-го класса).

Оценивание

Мальчики

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 3 попадания.

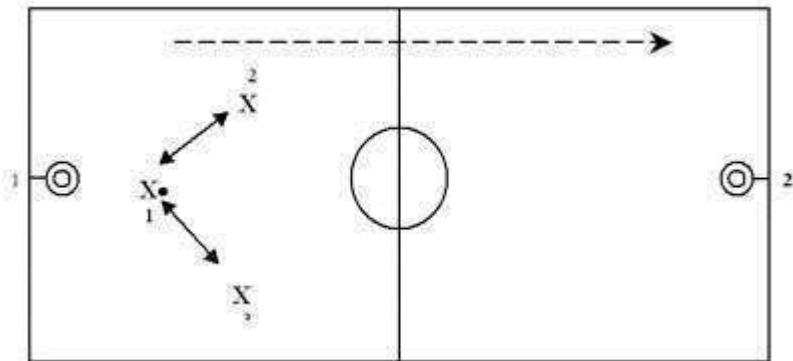
Девочки

- «5» – 6 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 3 попадания.

9-

й класс

В 9-м классе происходит в основном совершенствование ранее изученного материала, но на более высоком уровне: увеличиваются скорость движения и количество передач. Поэтому детям предлагаются новые контрольные упражнения. Передачи мяча в тройках без смены мест с продвижением вперед



Передача мяча в тройках со сменой мест («восьмерка»)

И.п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Игрок № 1 делает передачу игроку № 2 и бежит за мячом. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и бежит за мячом; игрок № 3 передает мяч № 1 и тоже бежит вслед за мячом. Во время этих передач игроки двигаются вперед к противоположному кольцу.

Упражнения выполняются как с ведением, так и без ведения мяча. Упражнение завершается броском мяча в кольцо. Затем игроки меняются местами, чтобы каждый раз бросок выполнялся следующим по очереди игроком.

Ошибки

- передача мяча адресуется игроку «не на выход»;
- прием мяча на месте, а не в движении;
- пробежка.

У каждого игрока есть 3 попытки броска.

Оценивание

Юноши

- «5» – 2 попадания, упражнение выполнено без ошибок;
- «4» – 1 попадание, допущена одна ошибка;
- «3» – 0 попаданий в кольцо, допущено более одной ошибки.

Девушки

- «5» – 1 попадание, допущено не более 1 ошибки;
- «4» – 0 попаданий, допущена одна ошибка;
- «3» – допущено две и более ошибок.

Броски мяча в кольцо с места с линии штрафного броска
У каждого ученика есть 10 попыток.

Оценивание

Юноши

- «5» – 5 попаданий;
- «4» – 4 попадания;
- «3» – 2 попадания.

Девушки

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

Передачи мяча в стену (без смены места) с расстояния 2,5 м в течение 30 сек.

Оценивание

Юноши

- «5» – 28 передач;
- «4» – 26 передач;
- «3» – 22 передачи.

Девушки

- «5» – 26 передач;
- «4» – 24 передачи;
- «3» – 20 передач.

Броски мяча с трех точек в кольцо

Упражнение выполняется так же, как аналогичное, описанное ранее, но точка № 2 находится на линии штрафного броска.

Оценивание

Юноши

- «5» – 9 попаданий;
- «4» – 7 попаданий;
- «3» – 5 попаданий.

Девушки

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Учащиеся выполняют по 10 бросков в кольцо (см. учебный материал для 7-го класса).

Оценивание

Юноши

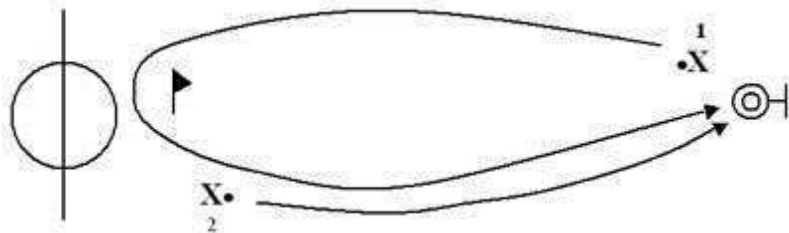
- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Девушки

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Гонка преследования

Игрок № 1 с мячом располагается у кольца, а игрок № 2 – у стойки в середине центрального круга.



По сигналу учителя игрок № 1 начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов.

Игрок № 2 выполняет ведение мяча, делает два шага и бросает мяч в кольцо, затем повторяет действия игрока № 1. Таким образом, игроки двигаются друг за другом.

На выполнение упражнения дается 1 мин. После этого подсчитывается количество попаданий.

Оценивание

Юноши

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 4 попадания

Кимы по легкой атлетике

чебные нормативы 5 класс

Вид деятельности	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5.3	5.5	6.2	5.4	5.6	6.3
Бег 60 м, с	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Челночный бег 3*10 м, с	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
Прыжок в длину с места, см	170	160	135	160	150	120
Прыжок в длину с разбега, см	3.10	3.00	2.60	3.00	2.60	2.20
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег 1000 м, мин, с	4.40	4.50	5.00	5.20	5.30	5.40
Метание малого мяча	34	27	20	21	17	14
Бег 6 минут	1300	1100	900	1100	800	700
Наклон вперед из положения сидя,	16	8	2	15	10	4
Подтягивание	6	5	1	18	14	9
Сгибание-разгибание рук	18	12	8	7	5	3
Прыжки через скакалку						

Учебные нормативы 7 класс

Вид деятельности	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5.0	5,3	5,9	5.2	5.5	6.1
Бег 60 метров	9,4	10,2	11,0	9.8	10,4	11,0
Челночный бег 3*10 м, с	7.4	7.6	7.8	7.8	8.0	8.2
Прыжок в длину с места, см	200	180	155	180	165	140
Прыжок в длину с разбега, см	3.80	3.00	2.90	3.50	3.00	2.40

Прыжок в высоту с разбега,	125	115	100	110	100	90
Бег 1000 м, мин, с	4.20	4.30	4.40	5.00	5.10	5.20
Кросс 1500 м, мин, с	7,40	8,15	8,50	8,50	8,15	8,16
Бег 6 минут	1400	1200	1000	1200	1000	800
Метание малого мяча	39	31	23	24	22	18
Наклон вперед из положения сидя, см	9	7	2	18	12	6
Подтягивание	8	6	1	26	19	16
Сгибание-разгибание рук	25	20	15	9	7	5
Прыжки через скакалку						

Учебные нормативы 8 класс

Вид деятельности	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4.7	5.0	5.5	5.0	5.3	6.0
Бег 60 м, с	9.2	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Челночный бег 3*10 м, с	7.2	7.4	7.6	7.6	7.8	8.0
Прыжок в длину с места, см	210	190	165	185	170	150
Прыжок в длину с разбега, см	4.10	3.70	3.10	3.60	3.10	2.60
Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	105	115	105	95
Бег 1000 м, мин, с	4.10	4.20	4.30	4.50	5.00	5.10
Бег 2000 м.	9.00	11.0	12.40	13.50	9.40	10.40
Бег 6 минут	1450	1200	1050	1250	1050	850
Наклон вперед из положения сидя,	11	9	3	20	14	7
Подтягивание	9	7	2	17	15	5
Сгибание-разгибание рук	30	25	18	10	8	7
Прыжки через скакалку						

Учебные нормативы 9 класс

Вид деятельности	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4.6	4.8	5.2	4.9	5.2	5.9
Бег 60 м, с	8.8	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Челночный бег 3*10 м, с	7.0	7.2	7.4	7.4	7.6	7.8
Прыжок в длину с места, см	220	200	175	190	175	160
Прыжок в длину с разбега, см	4.30	3.80	3.30	3.70	3.30	2.80
Прыжок в высоту с разбега, см	130	125	110	115	110	100
Бег 1000 м, мин, с	4.00	4.10	4.20	4.40	4.50	5.00
Бег 2000 метров	9.00	10.00	10.40	12.00	9.40	10.40
Бег 6 минут	1500	1300	1100	1300	1100	900
Метание мяча	45	40	31	28	23	18
Наклон вперед из положения сидя, см	12	10	4	20	14	7
Подтягивание	10	8	3	16	13	5
Сгибание-разгибание рук	35	30	22	12	10	8
Прыжки через скакалку						

Кимы по гимнастике

5 класс

1. Кто впервые употребил термин «гимнастика»?

А) древние греки В) древние славяне Б) древние римляне Г) Пьер де Кубертен

2. На каких по счету Олимпийских играх современности впервые появилась гимнастика?

А) на первых Б) на вторых В) на третьих Г) на четвертых

3. Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:

- А) художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика
- Б) утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика
- В) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика
- Г) зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика

4. Найдите термин, соответствующий данному определению: ***Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.***

- А) аэробика
- В) акробатика
- Б) спортивные танцы
- Г) художественная гимнастика

5. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

- А) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений
- Б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.
- В) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.
- Г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

6. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

- А) опорные и неопорные скакалкой и без скакалки
- В) через коня и прыжки на месте
- Б) прыжки с разбега и прыжки с места
- Г) со скакалкой и без скакалки

7. Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?

- А) прыжки с места
- В) неопорные прыжки на месте
- Б) прыжки без скакалки
- Г) прыжки на месте

8. Закончите определение: *Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется ...*

А) упором Б) висом В) лазанием Г) приземлением

9. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

А) аэробика В) акробатика Б) зарядка Г) кувырки относятся к легкой атлетике

10. Напишите (кратко), что означает термин *абсолютный чемпион по спортивной (художественной) гимнастике?*

11. Какие виды включает в себя мужское и женское многоборье по спортивной гимнастике?

Заполните таблицу, распределив данные виды в соответствующие колонки: *опорный прыжок, конь с ручками, кольца, перекладина, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок. ОТДЕЛЬНО (в третью колонку таблицы) запишите вид (виды), относящийся (относящиеся) и к мужскому, и к женскому многоборью.*

Женское многоборье	Мужское многоборье	Женское и мужское многоборье

12* В левом столбике перечислены имена советских и российских гимнастов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу (**одна из граф останется пустой**):

- 1 Корбут Ольга
- 2 Хоркина Светлана

А. Знаменитый тренер по художественной гимнастике современности, воспитавшая немало олимпийских чемпионов и чемпионов мира

Б. Первая абсолютная чемпионка Европы по художественной

3 Шугурова Галима

4 Винер Ирина

5 Алина Кабаева

гимнастике

В. Двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике,
уроженка Белгородчины

Г. Первая в истории спортивной гимнастики смогла выполнить сальто

на бревне

Корбут О.	Хоркина С.	Шугурова Г.	Винер И.	Кабаева А.

7 класс

16. Как по-другому в гимнастике называют прыжки с высоты?

17. Что значит «простые висы можно соединять в связки»?

18. К какому виду гимнастики относятся стойки на голове и руках?

19. Для чего висы и упоры надо соединять в связки? Обоснуйте свой ответ:

Ответы:

1-А, 2-А, 3-А, 4-Г, 5 – Б, 6 – А, 7 – В, 8 – Б, 9 – В, 10 – на соревнованиях стал победителем во всех видах

11

Женское многоборье	Мужское многоборье	Женское и мужское многоборье
Брусья разновысокие Бревно	Конь с ручками Кольца Перекладина Брусья параллельные	Опорный прыжок Вольные упражнения

12*

Корбут О.	Хоркина С.	Шугурова Г.	Винер И.	Кабаева А.
Г	В	Б	А	

13 – А

14 – В

15 – упор сзади, упор углом, упор верхом

16 прыжки в глубину

17 выполнять переходы из одного вися в вис другого типа

18 акробатика

19 (возможны варианты ответов)

Ответы:

1-В, 2-в, 3-а, 4-б, 5-в, 6-в, 7-г, 8-в, 9-б, 10-а, 11-б, 12-в, 13-а, 14-в, 15-б, 16-б, 17-б, 18-а, 19-а,
20-а,

31 21-а, 22-а, 23-в, 24-г, 25-б, 26-в, 27-б, 28-в, 29-а, 30-а, 31-в, 32-в, 33-в, 34-в, 35-а, 36-б, 37-а, 38-а,
39-г, 40-б

Тесты по теме «Гимнастика»

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово? гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- А) Спортивная аэробика Б) Спортивная акробатика В) Волейбол Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета....., с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- А) страшного познания и удара в лоб Б) познания и практической деятельности
В) познания и умственной деятельности Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью....., изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

- А) методики нравственного воспитания Б) спортивной одежды
В) методики физического воспитания Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также..... и др.

- А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники
Б) столовой, кухни, ножа, вилки
В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это...

- А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей
Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры
В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

- А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

А) Формулой Б) Термином В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

А)формированность, развитие, совершенствование Б)краткость, точность, доступность В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

20. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

21. Выбери способы образования терминов.

А) а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

А) условную и знаковую Б) простую и сложную В) очень простую и очень сложную Г) моделирующую и программную

23. Расшифруйте смешанную запись и.п.

А) индивидуальный предприниматель Б) идеальный прыгун В) исходное положение Г) индекс Пинье

24. Расшифруйте смешанную запись о.с.

А) основной стиль Б) очень серьезный В) очень сильный Г) основная стойка

25. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

А) положение Б) графику В) изображение Г) идеал

27. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

28. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, сотрясение мозга и др.

А) рвоты, удары, улыбка, Б) обрывание волос , головокружение В) разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, переломы

29. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....

А) учебных занятий и соревнований Б) умывания и баньки В) химических разработок Г) прогулки

30. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

А) страховкой Б) вниманием В) опасностью Г) объяснением

31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

А) Жизненным фактором Б) Спортивной метрологией В) Врачебным контролем Г) Физиологии

32. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

А) Внимание Б) Дисциплина В) Самоконтроль Г) Поведение

33. Готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

А) Самоконтроль Б) Неуклонность В) Дисциплинированность Г) Хулиганство

Кимы по лыжной подготовке

5 кл	Бег на лыжах 1 км, мин	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
7 кл	Бег на лыжах 2 км, мин	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
8 кл	Бег на лыжах 3 км, мин	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
9 кл	Бег на лыжах 3 км, мин	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30

Типология текущих тестовых заданий по разделу Лыжная подготовка для 7-11 классов.

Выберите правильные ответы

1. Длина лыж для передвижения коньковыми ходами определяется по формуле:

1) рост лыжника ; 2) рост лыжника плюс 10-20 см; 3) на уровне плеча.

2. По классификации мази подразделяются : 1) зеленые, черные, фиолетовые; 2) твердые, полутвердые, жидкие; 3) липкие, жесткие, мягкие.

3. На пластиковые лыжи мазь накладывается: ... 1) на всю скользящую поверхность; 2) под колодку; 3) на носки и на пятки.

4. На деревянные лыжи мазь накладывается: ... 1) под колодку; 2) на всю скользящую поверхность; 3) на носки и пятки.

5. Согласно классификации передвижение на лыжах подразделяется: 1) ходы для начинающих и ходы для высококвалифицированных спортсменов; 2) классические и коньковые ходы; 3) ходы на пластиковых и деревянных лыжах.

6. Подготовка мест занятий включает: ... 1) лыжня в лесу, спуски с гор, лыжня в открытом поле; 2) учебная площадка, учебная лыжня, тренировочная лыжня учебный склон; 3) лыжня сделанная бураном.

7. Один цикл попеременного двухшажного хода состоит : 1) из двух попеременных шагов и одновременных отталкиваний палками; 2) двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками; 3) из двух попеременных отталкиваний палками.

8. Классические лыжные ходы делятся : 1) коньковые и полуконьковые; 2) одновременные и попеременные; 3) на равнине и в подъем.

9. К попеременным классическим лыжным ходам относятся: ... 1) попеременный коньковый, попеременный полуконьковый; 2) попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный; 3) попеременный многошажный ход.

10. К одновременным классическим ходам относятся: ... 1) одновременный коньковый ход; 2) одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход; 3) одновременный бесшажный ход.

11. Коньк

), средние до (-180), старшие до (-210); 3) начальные классы до (-170), средние до (-200), старшие до (-250).

3. Длина палок для передвижения классическими ходами определяется: 1) на уровне плеча; 2) на уровне глаз; 3) ниже уровня плеча.

4. Раздельный старт проводится: 1) через 30 секунд; 2) через 1 минуту; 3) через 15 секунд.

5. Эстафета в лыжных гонках передается: 1) касанием рукой любой части тела; 2) касанием палкой любой части тела; 3) передачей эстафетной палочки.

6. Финиш засчитывается пересечением финишной линии:.. 1) ботинком; 2) грудью; 3) лыжей.

7. Учебный круг для изучения техники лыжных ходов делают:... 1) на слабопересеченной площадке; 2) на ровной площадке; 3) на сильно-пересеченной местности.

8. Учебно-тренировочный круг следует делать:.... 1) на открытой местности; 2) на защищенной от ветра местности.

9. Наиболее скоростной поворот на месте:... 1) вокруг пяток; 2) вокруг носков; 3) махом.

10. Наиболее скоростной их попеременных классических ходов:.... 1) попеременный двухшажный; 2) попеременный четырехшажный.

11. Наиболее скоростной их одновременных классических ходов:.... 1) одновременный двухшажный; 2) одновременный одношажный; 3) одновременный бесшажный.

12. Мазь на скользящую поверхность лижи наносят:.... 1) тонким слоем и равномерно; 2) толстым слоем и неравномерно.

13. В какой стойке можно спускаться с пологих склонов... ..?

14. В какой стойке правильно спускаться со склонов средней крутизны... ..?

15. В какой стойке целесообразно спускаться с крутых склонов... ..?

16. Самые престижные международные соревнования по лыжным гонкам...?

17. Лыжные гонки включены в комплекс ГТО или нет?

18. Марафонская дистанция по лыжным гонкам у мужчин...км, у женщин...км.

19. Эстафетная дистанция в лыжных гонках у женщин...км, у мужчин...км.

20. Что может быть причиной «отдачи» лыж: 1) неправильная техника отталкивания; 2) неправильная смазка; 3) подлип на лыжах.

Ответы к текущему тестированию

1 – 2) 2 – 2) 3 – 2) 4 – 2) 5 – 2) 6 – 2) 7 – 2) 8 – 2) 9 – 2) 10 – 2, 3) 11 – 2) 12 – 2) 13 – 2) 14 – 2) 15 – 2, 3) 16 – 2, 3) 17 – 2, 3) 18 – 2, 3) 19 – 2) 20 – 2, 3)

Ответы к итоговому тестированию

1 – 2) 2 – 2) 3 – 1) 4 – 1) 5 – 1) 6 – 1) 7 – 2) 8 – 2) 9 – 3) 10 – 1) 11 – 2) 12 – 1) 13 – в высокой 14 – в средней 15 – в низкой 16 – Олимпийские игры 17 – включены 18 – 50 км; 30 км 19 – 5 км; 10 км 20 – 1; 2)

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

Показатели	Уровень
Количество правильных ответов в тесте 87-100%.	Повышенный уровень
Количество правильных ответов в тесте 75-86%.	Базовый уровень
Количество правильных ответов в тесте 60-74%.	Пороговый уровень

Критерии оценок по волейболу с 6–11-й класс.

6-й класс.

Стойка и перемещения игрока

“5” – действие выполнено уверенно, легко.

“4” – допущены 1-2 мелкие ошибки.

“3” – допущены 2-3 существенные ошибки.

“2” – искажены основные положения техники перемещения и стоек.

Мелкие ошибки

Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.

Мышечное напряжение.

Существенные ошибки

Чрезмерное напряжение и статичность стойки.

Слишком сильный наклон вперед.

Неправильная работа рук и ног.

Отсутствие пластичности в перемещении.

Лишние движения.

Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.

“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Прием мяча на прямых ногах.

Руки в положении у груди.

Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.

Низкая траектория полета мяча.

Прием мяча снизу.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.

“3” – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Несвоевременный выход к летящему мячу.

Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.

Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.

Прием мяча стоя на прямых ногах.

Серийные передачи мяча снизу над собой.

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

“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.

“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.

“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками.

Высота передачи ниже 1м.

Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

Передача мяча снизу в парах.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.

“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Прием мяча в неправильной стойке.

Руки согнуты в локтевом суставе.

Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.

Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой).

“5” – из 7 подач, 5 приемов без ошибок.

“4” – из 7 подач, 4 приема, мяч оставлен на своей площадке.

“3” – из 7 подач, 3 приема.

“2” – из 7 подач, 0 приемов.

Недопустим прием мяча кулаками (мяч отскакивает неточно и улетает за площадку).

Прием мяча ладонями приводит к задержке мяча.

Высота полета мяча не ниже 2м.

Не выполнено количество намеченных приемов мяча с подачи.

Передачи снизу двумя руками через сетку в парах.

“5” – 10 передач без ошибок.

“4” – 8 передач, 1-2 ошибки.

“3” – 5 передач, 2-3 ошибки.

“2” – менее 5 передач, 3 ошибки.

Неправильное выполнение стойки, перемещений к мячу, выхода к мячу.

Сгибание рук в локтевом суставе.

Неточность передачи.

Количество невыполненных передач.

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

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.

После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.

Количество невыполненных подач.

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

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

Неправильное подбрасывание мяча.

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

Не точный удар по мячу кистью руки.

Не выполнено количество подач.

Тест по разделу Волейбол

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой.

г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

а) 1;

б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

а) 1;

б) 2;

в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

а) 1;

б) 2;

в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии

площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

Правильные ответы:

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

11.б 12.б 13.а 14.а 15.в 16.а 17.в 18.а 19.б 20.

21.а 22.б 23.б 24.в 25.а 26.б 27.б 28.б 29.в 30.а

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

