

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 46»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
_____ О.В. Фирсова
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

Утверждено
Директор
МОАУ «СОШ № 46»
_____ М.В. Попова
от «30» августа 2024г.
Приказ № 01-11/217

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5 – 9 классов

г. Оренбург
2024г.

1. 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 «наступления», 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, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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. Проплыwanie 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 (девочки). 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: подводные 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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со

старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке,

по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

3. 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	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/?ysclid=lm3bwbgwic165566313 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m5404355311
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/concept/263070/ https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/concept/326047/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/?ysclid=lm3c5psagt915353577 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/concept/262791/

					https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/?ysclid=lm3c818yib955846369 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/con-spect/?ysclid=lm3c9on419579767648 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/con-spect/261446/ https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/con-spect/262670/ https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/con-spect/263012/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/?ysclid=lm3bwbgwic165566313
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m5404355311
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/concept/262581/ https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-6-klass.html?ysclid=lm3cq1bfu1928307370 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/?ysclid=lm3cqqq8yg403239073
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/?ysclid=lm3crvyxf7711009494
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/concept/309279/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/concept/262454/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/concept/262286/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	0	https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto-uchashchikhsia-6-klassov.html?ysclid=lm3d28n6ey836279394
2.7	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/?ys

					clid=lm3cj3ivm893239949 https://педпроект.рф/щербачева-н-н-круговая-тренировка/?ysclid=lm3cnui3bh103503149
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	2	0	0	https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m5404355311
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/?ysclid=lm3cj3ivm893239949 https://педпроект.рф/щербачева-н-н-круговая-тренировка/?ysclid=lm3cnui3bh103503149

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/concept/262581/ https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-7-klass.html?ysclid=lm3cq1bfu1928307370 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/?ysclid=lm3cqqq8yg403239073
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/?ysclid=lm3crvyxf7711009494
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://studfile.net/preview/9482204/page:4/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	0	https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto-uchashchikhsia-6-klassov.html?ysclid=lm3d28n6ey836279394
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	1,5	0	0	https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671
Итого по разделу		1,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m5404355311
Итого по разделу		1,5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/?ysclid=lm3cj3ivm893239949 https://педпроект.рф/щербак ова-н-н-круговая-тренировка/?ysclid=lm3cnu i3bh103503149
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/con spect/262581/ https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-8-klass.html?ysclid=lm3cq1bfu1928307370 https://resh.edu.ru/su
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/?ysclid=lm3crvyxf7711009494
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	0	https://studfile.net/preview/9482204/page:4/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	0	0	https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto-uchashchikhsia-6-klassov.html?ysclid=lm3d28n6ey8362793

					94
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	
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	1,5	0	0	https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671
Итого по разделу		1,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m5404355311
Итого по разделу		1,5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/?ysclid=lm3cjk3ivm893239949 https://педпроект.рф/щербачова-н-н-круговая-тренировка/?ysclid=lm3cnui3bh103503149
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/consept/262581/ https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-9-

					klass.html?ysclid=lm3cq1bfu1928307370 https://resh.edu.ru/su
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/?ysclid=lm3crvyxf7711009494
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	https://studfile.net/preview/9482204/page:4/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	0	https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto-uchashchikhsia-6-klassov.html?ysclid=lm3d28n6ey836279394
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре.	1	0	0	03.09.2024	https://resh.edu.ru

	Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.					
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
3	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0	10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
4	Знания о физической культуре. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru
5	Способы самостоятельной деятельности. Составление дневника физической культуры. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью	1	0	0	17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/

	передвижения с высокого старта.					
6	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/?ysclid=m0dma106ie520875034
7	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	0	24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/?ysclid=m0dma106ie520875034
8	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/?ysclid=m0dmgw8yna335412005
9	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	0	0	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/?ysclid=m0dmiv9yjb941078455
10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
11	Знания о физической культуре. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной	1	0	0	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/

	борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.					
12	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча сверху, на месте и в движении	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru
13	Приём и передача мяча сверху, на месте и в движении	1	0	0	15.10.2024	https://resh.edu.ru
14	Приём и передача мяча сверху, на месте и в движении	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru
15	Приём и передача мяча двумя руками снизу, на месте и в движении	1	0	0	22.10.2024	https://resh.edu.ru
16	Приём и передача мяча двумя руками снизу, на месте и в движении	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru
17	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	05.11.2024	https://resh.edu.ru
18	Способы самостоятельной деятельности. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Ранее разученные технические	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru

	действия с мячом.					
19	Совершенствование техники ранее разученных технических действий в волейболе	1	0	0	12.11.2024	https://resh.edu.ru
20	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.	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru
21	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
22	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки и	1	0	0	19.11.2024	https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2016/04/17/kompleks-utrenney-dyhatelnoypalchikovoy-

	физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.					i-zritelnoy
23	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке	1	0	0	22.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
24	Кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	0	0	26.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
25	Способы самостоятельной деятельности. 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.	1	0	0	29.11.2024	https://apni.ru/article/1272-fiziologicheskie-osobennosti-osanki
26	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на	1	0	0	03.12.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).					
27	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	0	06.12.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	0	10.12.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
29	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	0	13.12.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
30	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	0	17.12.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
31	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	20.12.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

32	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	0	24.12.2024	https://gigbor.by/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni/?ysclid=m0dn05snai505800215
33	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	0	0	27.12.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
34	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	10.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	14.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	17.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	21.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
38	Повороты на лыжах переступанием	1	0	0	24.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	на месте и в движении по учебной дистанции					aya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
39	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	0	0	28.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
40	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	0	0	31.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
41	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	1	0	0	04.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
42	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	0	07.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
43	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	0	0	11.02.2025	https://www.goldsgym.ru/programma-trenirovok/uprazhneniya-dlya-razvitiya-gibkosti-tela/
44	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
45	Физическое совершенствование.	1	0	0	18.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении					aya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
46	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	21.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
47	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	25.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
48	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	28.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
49	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	04.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	07.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
51	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	11.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
52	Совершенствование техники ранее разученных технических действий в баскетболе	1	0	0	14.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
53	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт».	1	0	0	18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

	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.					
54	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.	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
55	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	0	25.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/?ysclid=m0dmgw8yna335412005
56	Способы самостоятельной деятельности. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Прыжки в высоту с прямого	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/?ysclid=m0dmgw8yna335412005

	разбега.					
57	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0	08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
58	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
59	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	0	15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/
60	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	18.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
61	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	22.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
62	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу»	1	0	0	25.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
63	Ведение мяча «по прямой», «по кругу»	1	0	0	29.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
64	Ведение мяча «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	0	06.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
65	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с	1	0	0	13.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания»					
66	Совершенствование техники ранее разученных технических действий в футболе	1	0	0	16.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheska-aya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
67	Совершенствование техники ранее разученных технических действий в футболе	1	0	0	20.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheska-aya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
68	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	0	0	23.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheska-aya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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.	1	0	0	04.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1	0	0	05.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
3	Спринтерский бег по учебной дистанции	1	0	0	11.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	0	0	12.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

5	Знания о физической культуре. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. Ранее разученные беговые упражнения.	1	0	0	18.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskiye-kulturnye-uchebnye-materialy/18.09.2024-skaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
6	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	19.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskiye-kulturnye-uchebnye-materialy/19.09.2024-skaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
7	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	25.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskiye-kulturnye-uchebnye-materialy/25.09.2024-skaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
8	Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание.	1	0	0	26.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskiye-kulturnye-uchebnye-materialy/26.09.2024-skaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
9	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	0	02.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskiye-kulturnye-uchebnye-materialy/02.10.2024-skaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем	1	0	0	03.10.2024	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
11	Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	09.10.2024	https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html?ysclid=m0ex08c9ql119382793
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	0	10.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
13	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	0	16.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
14	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	0	17.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
15	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	0	23.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
16	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче	1	0	0	24.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.					
17	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	06.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
18	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	07.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
19	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Волейбол)	1	0	0	13.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
20	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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,	1	0	0	14.11.2024	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	культурно-этнических игр.					
21	Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	0	0	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	0	21.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
23	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	0	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
24	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/

25	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). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).	1	0	0	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
26	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
27	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	0	0	11.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/05/13/metodika-sostavleniya-testovyh-zadaniy
28	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений,	1	0	0	12.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/

	передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).					
29	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). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	0	0	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
30	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	19.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
31	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером,	1	0	0	25.12.2024	https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-korrekcii-teloslozheniya-i-ukrepleniya-zdorovya-4164119.html?ysclid=m0ewugwtvq108496205

	упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.					
32	Способы самостоятельной деятельности. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	0	0	26.12.2024	https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-09012023-n-1/metodicheskie-rekomendatsii/8/pravila-provedeniia-samostoiatelnykh-zaniatii-fizicheskimi/?ysclid=m0ewsu v523857370498
33	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Физическое совершенствование.	1	0	0	09.01.2025	https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-09012023-n-1/metodicheskie-rekomendatsii/8/pravila-provedeniia-samostoiatelnykh-zaniatii-fizicheskimi/?ysclid=m0ewsu v523857370498
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	15.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	16.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	22.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	0	23.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
38	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки	1	0	0	29.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	0	0	30.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	0	0	05.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
41	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	0	0	06.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
42	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	12.02.2025	https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/zakalivanie/
43	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных	1	0	0	13.02.2025	https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/zakalivanie/

	и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.					
44	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	19.02.2025	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	20.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
46	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	0	0	26.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

47	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	0	0	27.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
48	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	0	0	05.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
49	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	0	0	06.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
50	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	12.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
51	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	0	13.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
52	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Баскетбол)	1	0	0	19.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
53	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	1	0	0	20.03.2025	https://www.gto.ru/files/protocol/pdf/23.pdf

	<p>деятельность. 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.</p>					
54	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.</p>	1	0	0	09.04.2025	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
55	<p>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту</p>	1	0	0	10.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

56	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	16.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
57	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	17.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
58	Спринтерский бег по учебной дистанции	1	0	0	23.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
59	Спринтерский бег по учебной дистанции	1	0	0	24.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
60	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции	1	0	0	30.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
61	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	0	07.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
62	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	0	0	08.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	0	0	14.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
64	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке	1	0	0	15.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	и передаче мяча, его ведении и обводке.					
65	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	0	19.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
66	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	0	21.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
67	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Футбол)	1	0	0	22.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
68	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	0	0	26.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	0	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	0	0	04.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
3	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1	0	0	10.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
4	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1	0	0	11.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
5	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест	1	0	0	17.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-

	занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»					elektronnaya-forma-uchebnika/
6	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	0	0	18.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	24.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	25.09.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
9	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	0	0	01.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
10	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	0	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием	1	0	0	08.10.2024	https://www.gto.ru/files/protokol/pdf/23.pdf

	средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
10	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.	1	0	0	09.10.2024	https://www.gto.ru/files/prot_o/pdf/23.pdf
11	Знания о физической культуре. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	0	15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911
12	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	0	0	16.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

13	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	0	0	22.10.204	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
14	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	0	0	23.10.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
15	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	05.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
16	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	06.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
17	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	12.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
18	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	13.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
19	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Волейбол)	1	0	0	19.11.2024	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
20	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	1	0	0	20.11.2024	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
21	Способы самостоятельной деятельности. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	0	0	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911
22	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	0	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
23	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений	1	0	0	03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/

	ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).					
24	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	0	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
25	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	0	10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
26	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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в	1	0	0	11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/

	висах, упорах, переворотах (мальчики).					
27	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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	0	0	17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
28	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	0	0	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
29	Способы самостоятельной деятельности. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при	1	0	0	24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911

	самостоятельных занятиях технической подготовкой.					
30	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
31	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.	1	0	0	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911
32	Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	0	0	15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911
33	Способы самостоятельной деятельности. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	0	0	21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911

34	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	22.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
35	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	28.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
36	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	29.01.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
37	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	04.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
38	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время	1	0	0	05.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	прохождения учебной дистанции					
39	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	0	0	11.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
40	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	0	0	12.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
41	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	0	0	18.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
42	Способы самостоятельной деятельности. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	0	0	19.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/7/?ysclid=m0f0fqmrti571525911
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	0	25.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
44	Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1	0	0	26.02.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.					
45	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	0	04.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
46	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	0	05.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
47	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	0	11.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
48	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	0	12.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
49	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в	1	0	0	18.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	корзину.					
50	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Баскетбол).	1	0	0	19.03.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
51	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	25.03.2025	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
52	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.	1	0	0	08.04.2025	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
53	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая	1	0	0	09.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

	атлетика». Прыжки в высоту способом «перешагивание».					
54	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	15.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
55	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	1	0	0	16.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
56	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	0	0	22.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
57	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	0	0	23.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
58	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	0	0	29.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
59	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	0	0	30.04.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
60	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	0	0	06.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
61	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	0	0	07.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

						elektronnaya-forma-uchebnika/
62	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	0	12.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
63	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	0	13.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
64	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	14.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
65	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	16.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
66	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	19.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
67	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Футбол)	1	0	0	20.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
68	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	0	0	21.05.2025	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	0	0	02.09.2024	https://www.pedacademy.ru/categories/1/articles/97?ysclid=m0gciiz0x9172194278
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции дисциплинах) лёгкой атлетики.	1	0	0	06.09.2024	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-sprinterskij-beg-4055495.html?ysclid=m0gckxggtj895650605
3	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции дисциплинах) лёгкой атлетики.	1	0	0	09.09.2024	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-sprinterskij-beg-4055495.html?ysclid=m0gckxggtj895650605
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в	1	0	0	13.09.2024	https://www.gto.ru/norms

	беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.					
5	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	16.09.2024	https://www.gto.ru/norms
6	Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Кроссовый бег	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	23.09.2024	https://www.gto.ru/norms
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
10	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
11	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	1	0	0	07.10.2024	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	деятельность. 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.					
12	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
13	Прямой нападающий удар	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
14	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
15	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
16	Тактические действия в защите и нападении	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
17	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345

	разученных технических приёмов.					7345
18	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
19	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
20	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
21	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Волейбол)	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
22	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	25.11.2024	https://www.gto.ru/files/prot o/pdf/23.pdf
23	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Коррекция осанки	1	0	0	29.11.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816

	и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой.					
24	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	02.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
25	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1	0	0	06.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
26	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений	1	0	0	09.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816

	ритмической гимнастики (девушки)					
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	0	13.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	0	16.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом	1	0	0	20.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816

	бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).					
30	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	23.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
31	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	0	0	27.12.2024	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
32	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1	0	0	10.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
33	Способы самостоятельной деятельности. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	0	13.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816

34	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0	17.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
35	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0	20.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	24.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	27.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
38	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	0	31.01.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и	1	0	0	03.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816

	обратно.					72816
40	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	0	07.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
41	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	0	0	10.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
42	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	14.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
43	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.	1	0	0	17.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
44	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	1	0	0	21.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816

	в прыжке.					
45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	28.02.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
46	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	03.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
47	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	07.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
48	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	0	14.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
49	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Баскетбол)	1	0	0	17.03.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
50	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем	1	0	0	21.03.2025	https://www.gto.ru/files/protocol/pdf/23.pdf

	физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
51	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.	1	0	0	24.03.2025	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
52	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.	1	0	0	04.04.2025	https://www.gto.ru/norms
53	Знания о физической культуре. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	0	07.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
54	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	11.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816

55	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции дисциплинах) лёгкой атлетики.	1	0	0	14.04.2025	https://www.gto.ru/norms
56	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции дисциплинах) лёгкой атлетики.	1	0	0	18.04.2025	https://www.gto.ru/norms
57	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	21.04.2025	https://www.gto.ru/norms
58	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	25.04.2025	https://www.gto.ru/norms
59	Кроссовый бег	1	0	0	28.04.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
60	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных	1	0	0	30.04.2025	https://www.gto.ru/norms

	требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.					
61	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	0	05.05.2025	https://www.gto.ru/norms
62	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	08.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
63	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	12.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
64	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1	0	0	16.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
65	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая	1	0	0	19.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816

	деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).					
66	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).	1	0	0	21.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
67	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Футбол)	1	0	0	23.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
68	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	0	0	26.05.2025	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah?ysclid=m0gct895rd522072816
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции	1	0	0	04.09.2024	https://resh.edu.ru
3	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru
4	Техническая подготовка в беговых упражнениях: на длинные дистанции	1	0	0	11.09.2024	https://resh.edu.ru
5	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru
6	Знания о физической культуре.	1	0	0	18.09.2024	https://resh.edu.ru

	Профессионально-прикладная физическая культура. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.					
7	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru
8	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	25.09.2024	https://resh.edu.ru
9	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	30.09.2025	https://resh.edu.ru
10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	02.10.2024	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

11	Знания о физической культуре. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru
12	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	1	0	0	09.10.2024	https://resh.edu.ru
13	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru
14	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	1	0	0	16.10.2024	https://resh.edu.ru
15	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru
16	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	0	23.10.2024	https://resh.edu.ru
17	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки	1	0	0	06.11.2024	https://resh.edu.ru

	соперника.					
18	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru
19	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.	1	0	0	13.11.2024	https://resh.edu.ru
20	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru
21	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Волейбол)	1	0	0	20.11.2024	https://resh.edu.ru
22	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
23	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия	1	0	0	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345

	физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.					
24	Физическое совершенствование. 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 гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
25	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата,	1	0	0	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345

	стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).					
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
27	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	11.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345

	(юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).					
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
31	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345

	акробатических упражнений					
32	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.	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/8/?ysclid=m0gcrh8du7651767345
33	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.	1	0	0	15.01.2025	https://resh.edu.ru
34	Повороты при плавании брассом.	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru
35	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	1	0	0	22.01.2025	https://resh.edu.ru
36	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru

	попеременный двухшажный ход					
37	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	1	0	0	29.01.2025	https://resh.edu.ru
38	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru
39	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	05.02.2025	https://resh.edu.ru
40	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru
41	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	12.02.2025	https://resh.edu.ru
42	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru

43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи	1	0	0	19.02.2025	https://resh.edu.ru
44	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи	1	0	0	26.02.2025	https://resh.edu.ru
45	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru
46	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	05.03.2025	https://resh.edu.ru
47	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	12.03.2025	https://resh.edu.ru
48	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru
49	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	19.03.2025	https://resh.edu.ru

50	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр (Баскетбол).	1	0	0	24.03.2025	https://resh.edu.ru
51	Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru
52	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. 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.	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
53	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	1	0	0	09.04.2025	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

	систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.					
54	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	0		https://resh.edu.ru
55	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru
56	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции	1	0	0	16.04.2025	https://resh.edu.ru
57	Техническая подготовка в беговых упражнениях: на длинные дистанции	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru
58	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	0	0	23.04.2025	https://resh.edu.ru
59	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru

60	Знания о физической культуре. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0	30.04.2025	https://resh.edu.ru
61	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru
62	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи	1	0	0	07.05.2025	https://resh.edu.ru
63	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи	1	0	0	08.05.2025	https://resh.edu.ru
64	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru
65	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении	1	0	0	14.05.2025	https://resh.edu.ru
66	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru

	технических действий спортивных игр (Футбол).					
67	Обязательный региональный зачет	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru
68	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1	0	0	21.05.2025	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы учета рабочей программы воспитания

1. Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке;
7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи как основы для овладения глобальными компетенциями;
8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
9. Регулирование поведения обучающихся;
10. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка;
11. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка;
12. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
13. Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их;
14. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися;
15. Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;

16. Включение в «дела»;
17. Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся;
18. Организация форм индивидуальной и групповой работы;
19. Опора на ценностные ориентиры обучающихся;
20. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности;
21. Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения
22. Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре;
23. Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения.

Методические материалы

В современной дидактике существует огромное количество самых разнообразных методов обучения. В связи с этим возникла необходимость их классификации.

Наиболее распространенной из них является классификация методов обучения по источнику получения знаний. В данной классификации выделяется методы:

1. Практический метод основан на получении знаний посредством лабораторной экспериментальной деятельности. В задачи педагога входит постановка задачи и оказание помощи в проведении обучающимися практической деятельности. Важным этапом такого обучения является систематизация и анализ информации, полученной в процессе занятий.

2. Наглядный метод. Основная роль в применении этого метода отводится учителю. В его задачи входит объяснение материала с использованием иллюстраций, схем, таблиц, опытов, проведения экспериментов и различных наглядных пособий. Ученикам в данном методе отводится пассивная роль восприятия и фиксации полученной информации.

3. Словесный метод так же предполагает активную преподавательскую деятельность. В функции педагога входит устное преподнесение материала, по заранее продуманной схеме, в которой обязательно должны присутствовать: постановка вопроса, исследование и анализ содержания этого вопроса, подведение итогов и выводы.

Ученики должны не только воспринимать и усваивать информацию, они могут задавать вопросы, высказывать свою точку зрения, выдвигать гипотезы, дискутировать, обсуждать те или иные мнения, относительно изучаемого вопроса;

1) работа с книгой отражает метод самостоятельной работы учеников, включающей чтение, просмотр, конспектирование, анализ, систематизацию и другие виды учебной деятельности, возможные при работе с учебной литературой.

2) видеометод – инновационный метод обучения с использованием видеоматериала и электронного учителя, используется в основном в качестве дополнительного метода для укрепления знаний или их расширения. Данный метод требует от ученика высокого уровня способности и мотивации к самообучению.

Другая классификация методов обучения, получившая широкое распространение в последнее время разработана Ю. К. Бабанским. Он выделил три основные группы:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности, методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной деятельности.

Методы, входящие в группу организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, многочисленны и довольно разнообразны. В них используются все виды источников информации: учебники, лекции, наглядные пособия, практическая деятельность. Предпочтение отдается разумному сочетанию теории и практики, знания приобретаются как посредством восприятия и осмысления предлагаемого материала, так и в процессе исследовательской деятельности и анализа ее результатов. Немаловажную роль имеют самостоятельные работы, контролируемые со стороны учителя.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности направлены в основном на пробуждение интереса у учеников к процессу обучения. Занятия, разработанные с использованием этих методов обычно разнообразны и эмоциональны. Ученикам предлагаются задания в виде ситуативных форм, приближенных к реальной жизни, для решения которых необходима определенная теоретическая база, тем самым создается представление о применимости получаемых знаний в повседневной или профессиональной жизнедеятельности. Учащиеся убеждаются в пользе получения таких знаний и умений, что пробуждает интерес и создает стимулы к обучению. Хороший эффект дают задания соревновательного характера, где стараясь проявить себя, человек стремится как можно лучше и основательнее овладеть необходимыми для этого знаниями и умениями.

Методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной деятельности направлены на формирование сознательности ученика и основаны на оценке конечного результата обучения. Процесс обучения включает различные виды контроля и самоконтроля, в соответствии с которым делается вывод об эффективности проведенных занятий для каждого конкретного ученика и для всей учебной группы в целом. Значительную роль в этих методах играет оценка, как стимул получения знаний. Зачастую ученикам предлагается самим оценить выполненную ими работу, а затем сравнить эту оценку с оценкой учителя, в этом случае ученикам прививается способность наиболее объективно оценивать свой уровень знаний и умений.

Существующие классификации методов обучения не лишены недостатков. В любом учебном процессе в действительности используется сочетание элементов сразу нескольких методов, и, говоря о применении какого-то конкретного метода в том или ином случае, имеется в виду его доминирующее положение по отношению к остальным. В настоящее время в современной педагогической науке выделяются несколько относительно самостоятельных методов обучения: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, работа с книгой, демонстрация, иллюстрация, видеометод, упражнения, лабораторный и практический методы, познавательная игра, методы программированного обучения, обучающий контроль, ситуационный метод.

Под самостоятельностью в данном случае подразумевается наличие существенных отличий метода от стальных, признаков и свойств, присущих только этому методу.

Самые распространенные методы обучения

Словесные методы. Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения. Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения. Слово

активизирует воображение, память, чувства студентов. Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.

Рассказ – устное образное, последовательное изложение небольшого по объему материала. Продолжительность рассказа по времени 20 – 30 минут. Метод изложения учебного материала отличается от объяснения тем, что он носит повествовательный характер и применяется при сообщении студентами фактов, примеров, описании событий, явлений, опыта работы предприятий. Рассказ может сочетаться с другими методами: объяснением, беседой, упражнениями. Часто рассказ сопровождается демонстрацией наглядных пособий, опытов, диафильмов и фотодокументов.

Объяснение. Под объяснением следует понимать словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений. Объяснение характеризуется тем, что оно носит доказательный характер и направлено на выявление существенных сторон предметов и явлений, характера и последовательности событий, на раскрытие сущности отдельных понятий, правил, законов. Доказательность обеспечивается, прежде всего, логичностью и последовательностью изложения, убедительностью и ясностью выражения мыслей. Объясняя, преподаватель отвечает на вопросы: «Что это такое?», «Почему?». К объяснению чаще всего прибегают при изучении теоретического материала различных наук, решении химических, физических, математических задач, теорем; при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит студентов к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного. Преподаватель, опираясь на знания и опыт студентов, последовательной постановкой вопросов подводит их к пониманию и усвоению новых знаний. Вопросы ставятся перед всей группой, и после паузы преподаватель вызывает одного из студентов. В зависимости от цели занятия применяются различные виды беседы: эвристическая, воспроизводящая, систематизирующая. Эвристическая беседа (от греческого слова «эврика» – нашел, открыл) применяется при изучении нового материала. Воспроизводящая беседа имеет цель закрепления в памяти студентов ранее изученного материала и проверку степени его усвоения. Систематизирующая беседа проводится с целью систематизации знаний студентов после изучения темы или раздела на повторительно-обобщающих уроках.

Беседа, в сравнении с другими информационными методами, обеспечивает относительно высокую познавательную и мыслительную активность студентов. Она может быть применена при изучении любого учебного предмета.

Дискуссия. Дискуссия как метод обучения основан на обмене взглядами по определенной проблеме, причем эти взгляды отражают собственное мнение участников или опираются на мнение других лиц. Этот метод целесообразно использовать в том случае, когда студенты обладают значительной степенью зрелости и самостоятельностью мышления, умеют аргументировать, доказывать и обосновывать свою точку зрения. Хорошо проведенная дискуссия имеет обучающую и воспитательную ценность: учит более глубокому пониманию проблемы, умению защищать свою позицию, считаться с мнением других.

Работа с учебником и книгой – важнейший метод обучения. Работа с книгой осуществляется главным образом на уроках под руководством преподавателя или самостоятельно. Существует ряд приемов самостоятельной работы с печатными источниками. Основные приемы представлены ниже.

Конспектирование – краткое изложение, краткая запись содержания прочитанного без подробностей и второстепенных деталей. Конспектирование ведется от первого (от себя) или от

третьего лица. Конспектирование от первого лица лучше развивает самостоятельность мышления. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану.

Составление плана текста: план, может быть, простой и сложный. Для составления плана необходимо после прочтения текста разбить его на части и озаглавить каждую часть.

Тезирование – краткое изложение основных мыслей прочитанного материала.

Цитирование – дословная выдержка из текста. Обязательно указываются выходные данные (автор, название работы, место издания, издательство, год издания, страница).

Аннотирование – краткое свернутое изложение содержания прочитанного без потери существенного смысла.

Рецензирование – написание краткого отзыва с выражением своего отношения о прочитанном тексте.

Лекция как метод обучения представляет собой последовательное изложение преподавателем темы или проблемы, при котором раскрываются теоретические положения, законы, события и дается анализ их, раскрываются связи между ними. Выдвигаются и аргументируются отдельные научные положения, освещаются различные точки зрения по изучаемой проблеме и обосновываются правильные позиции.

Лекция – самый экономичный путь получения информации студентами, так как в лекции педагог может сообщить научные знания в обобщенном виде, почерпнутые из многих источников и которых еще нет в учебниках. Лекция, кроме изложения научных положений, несет в себе силу убеждений, критической оценки, показывает студентам логическую последовательность раскрытия темы, вопроса, научного положения. Чтобы лекция была эффективной, необходимо соблюдать ряд требований к ее изложению. Структура лекционного курса обычно включает в себя вступительную, основную и заключительную части. После определения структуры лекционного курса по темам можно приступить к подготовке конкретной лекции. Рассмотрим некоторые основные этапы.

Отбор материала для лекции определяется ее темой. Преподавателю следует ознакомиться с содержанием темы в учебной литературе, которой пользуются студенты. Выяснить, какие аспекты изучаемой проблемы хорошо изложены, какие устарели и требуют корректировки. Следует определить вопросы, выносимые на лекцию, обдумать обобщения, выделить спорные взгляды.

Определение объема и содержания лекции – ещё один важный этап подготовки лекции, определяющий темп изложения материала. Это обусловлено ограниченностью временных рамок, определяющих учебные часы на каждую дисциплину. Лекция должна содержать столько информации, сколько может быть усвоено аудиторией в отведенное время. Кроме того, при выборе объема лекции необходимо учитывать возможность «среднего» студента записать ту информацию, которую он должен обязательно усвоить. Содержание лекции должно отвечать ряду дидактических принципов: целостность, научность, доступность, систематичность и наглядность.

Недостатки лекции как пассивного метода усвоения материалов можно преодолеть, включая в лекцию следующие методы: вопросы; ролевые игры в качестве демонстрации материалов к лекции; использование видео-, аудио- и других наглядных пособий.

Интерактивная лекция – это формат, позволяющий вовлечь участников в процесс, сохраняя над ним полный контроль. Интерактивные лекции обеспечивают быструю и легкую конверсию пассивной презентации в интерактивный опыт. Различные типы интерактивных лекций включают в себя викторины, различные задания, работу в малых группах и контроль участников над презентацией.

Интерактивная лекция активизирует мыслительный процесс студентов, повышает их способность к анализу, синтезу и ведёт их к высоким достижениям. Можно использовать как аудио, так и видео материалы, визуальные опоры и различные мнемотехники, вкрапляя их в материал лекции. Важно разбить подаваемую информацию на логические части, заключая каждую из них заданием, которое побудит их мыслительную деятельность, воображение и память. Подчеркнем, что в интерактивных лекциях обязательно используется двусторонняя коммуникация.

Заранее готовясь к лекции, преподаватель разрабатывает на компьютере в приложении «PowerPoint» программы «Office» необходимое количество слайдов, дополняя видеоинформацию на них звуковым сопровождением и элементами анимации. Важным условием проведения интерактивной лекции является также наличие специализированной аудитории, оснащенной компьютерной техникой и современными средствами публичной демонстрации визуального и звукового учебного материала. В процессе изложения лекции преподаватель эпизодически представляет информацию на слайде в качестве иллюстрации. Это способствует лучшему усвоению учебного материала студентами.

Использование предложенной методики активизирует процесс преподавания, повышает интерес студентов к изучаемой дисциплине и эффективность учебного процесса.

Наглядные методы обучения. Под наглядными методами обучения понимаются такие методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.

Метод иллюстраций предполагает показ студентам иллюстрированных пособий: плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок на доске.

Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией приборов, опытов, технических установок, кинофильмов, диафильмов и др.

При использовании наглядных методов обучения необходимо соблюдать ряд условий:

- наглядность должна соответствовать возрасту студентов;
- наглядность должна использоваться в меру и показывать ее следует постепенно и только в соответствующий момент урока;
- необходимо четко выделить главное, существенное при показе;
- детально продумать пояснения, демонстрируемых явлений;
- согласовать представленную наглядность с содержанием материала;
- привлекать студентов к нахождению желаемой информации в наглядном пособии или демонстрируемом устройстве.

Методы практического обучения. Практические методы обучения основаны на практической деятельности студентов. Этими методами формируются практические умения и навыки. К практическим методам относятся упражнения, лабораторные и практические работы.

Упражнения. Под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения или повышения его качества. Упражнения применяются при изучении всех предметов и на различных этапах учебного процесса. Характер и методика упражнений зависит от особенностей учебного предмета, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста студентов. Упражнения по своему характеру подразделяются на устные, письменные, графические и учебно-трудовые. При выполнении каждого из них студенты совершают умственную и практическую работу.

Лабораторные работы – это проведение студентами по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, применением инструментов и других технических приспособлений, т. е. это изучение студентами каких-либо явлений с помощью специального оборудования.

Практическое занятие – это основной вид учебных занятий, направленный на формирование учебных и профессиональных практических умений и навыков.

Лабораторно-практические занятия играют важную роль в процессе обучения студентов. Значение их состоит в том, что они способствуют развитию у студентов умения применять теоретические знания к решению практических задач, вести непосредственно наблюдения за происходящими процессами и явлениями и на основе анализа результатов наблюдения учатся самостоятельно делать выводы и обобщения. Здесь студенты приобретают самостоятельно знания и практические навыки обращения с приборами, материалами, реактивами, оборудованием. Задача преподавателя – методически правильно организовать выполнение студентами лабораторно-практических работ, умело направить деятельность студентов, обеспечить занятие необходимыми инструкциями, методическими пособиями, материалом и оборудованием; четко поставить учебно-познавательные цели занятия. Важно также при проведении лабораторных и практических работ ставить перед студентами вопросы творческого характера, требующие самостоятельной постановки и решения проблемы. Преподаватель осуществляет контроль за работой каждого студента, оказывает помощь и поддержку, дает индивидуальные консультации.

Среди современных методов выделяют следующие методы

Проектный метод обучения

Предполагает организацию учебного процесса в форме проектов, в рамках которых ученики активно участвуют в постановке целей, планировании и реализации проектных задач. Он стимулирует творческое мышление, самостоятельность и исследовательскую активность студентов, позволяя применять знания на практике и развивать навыки коллаборации.

Мозговой штурм

Это метод, при котором группа участников собирается вместе, чтобы генерировать идеи и решать проблемы. Метод стимулирует творческое мышление и способствует развитию инновационных подходов. Участники могут предлагать любые идеи без ограничений, что способствует генерации новых и нестандартных решений.

Метод интеллект-карт

Он представляет собой графическое представление информации, которое позволяет организовать и структурировать знания в виде диаграммы. Метод помогает визуализировать связи между идеями и позволяет ученикам лучше понимать и запоминать информацию. Интеллект-карты — эффективный инструмент для организации мыслительных процессов и стимулирования креативности.

Ролевые и деловые игры

Это методы, при которых участники играют определенные роли в ситуациях, схожих с реальными. Они помогают развивать коммуникационные навыки, учат работать в команде, принимать решения и решать конфликты. Такие игры позволяют ученикам применять знания и навыки на практике, а также развивать эмпатию и понимание разных точек зрения.

Приемы

Тестовые задания имеют целью эффективный контроль за знаниями, умениями и навыками учащихся, позволяют своевременно обнаружить пробелы в усвоении той или иной

темы, чтобы в дальнейшем продумать виды работ для восполнения этих пробелов в знаниях учащихся.

Пять популярных на сегодняшний день технологий обучения

Коллективно-взаимное обучение

Данная технология подходит для изучения новых тем, углубления знаний, а также для повторения и закрепления информации или навыка. Ученики могут работать индивидуально или объединившись в группы. Если учитель выбрал командную форму работы, то в завершении урока обязательно нужно проверить, насколько усвоен материал всеми обучающимися.

Важно, чтобы все ученики участвовали в совместной деятельности группы. Обязательно нужно учитывать следующие закономерности, установленные психологами: прочитанная информация усваивается на 20-30 %, услышанная запоминается на 30-40 %, практическая деятельность способствует усвоению на 50-70 %.

Активное обсуждение информации из разных источников, обмен идеями, опытом, дискуссии на тему расхождений и противоречий, эмоциональные диалоги – это основные составляющие коллективно-взаимного обучения. Все вышеперечисленное создает условия для:

улучшения умений по пройденному материалу;

развития памяти;

раскрытия потенциала школьников благодаря тому, что они чувствуют себя уверенно на занятиях;

эффективной индивидуальной работы, так как каждый ученик выполняет задания самостоятельно, несмотря на групповой формат обучения;

продуктивного взаимодействия с коллективом, что является главным преимуществом данного способа обучения.

Модульное обучение

Вся учебная информация разбивается на отдельные блоки. Педагог включает задания разного уровня сложности по изучаемой теме. Это позволяет ему применять личностно-ориентированный подход. В каждом учебном блоке есть задания для проверки усвоения изучаемого материала. Любой урок по модульной технологии может содержать в своей структуре разные формы деятельности учеников. Например:

1-й этап урока – это диспут на тему занятия, способствующий развитию логики, грамотной формулировки вопросов и аргументированных ответов на них. Диспут базируется на научной дискуссии, которая подразумевает сотрудничество.

2-й этап урока – лекция. Педагог доносит до обучающихся новую информацию, а ученики записывают ключевые моменты. Конспектирование развивает самостоятельность и умение работать с большим объемом сведений, вычлняя значимые и второстепенные.

3-й этап урока – закрепление лекционной информации обратной связью от учеников. Педагог задает вопросы по изучаемой теме, а ученики отвечают, опираясь на конспект. Это позволяет понять, насколько усвоен образовательный материал и какие моменты следует разобрать подробнее.

Работа с аудио- и видеоматериалами

Использование этой технологии на уроках решает следующие задачи:

погружение учащихся в атмосферу темы занятия или ее значимой части;

развитие когнитивных способностей детей: внимание, наблюдение, выбор, предвосхищение, высказывание предположений и т.д.;

обучение анализу занятия или его части;

развитие критического мышления, аналитических навыков, умения комментировать и интерпретировать текст.

Приемы обучения детей по данной технологии основываются на следующих этапах работы с информацией:

Работа до просмотра или прослушивания видео- или аудиоматериала.

Непосредственно просмотр или прослушивание.

Работа после просмотра или прослушивания.

Обучение с использованием приемов этой технологии формирует у обучающихся уверенность, помогает совершенствовать знания и умения, а также развивает навык самостоятельной работы.

Если среди учеников есть желающие заниматься в будущем педагогической деятельностью, то их полезно привлекать к проведению занятий с аудио- и видеоматериалами. Это способствует развитию творческого подхода к обучению, учит серьезно относиться к выполняемой работе, а также подчеркивает значимость их вклада в учебный процесс.

Развитие критического мышления через чтение и письмо

Цель технологии ТРКМЧ – воспитание учеников, умеющих заниматься самостоятельной деятельностью.

Развитие критического мышления через чтение и письмо

Развитие критического мышления через чтение и письмо

Активно используется при работе с текстовым материалом. Включает чтение и письмо.

Выделяют следующие этапы работы по этой технологии:

«Вызов» (мотивация). Педагог заинтересовывает учащегося. Например, интригующим названием или интересным и неожиданным фактом.

«Осмысление». Заинтересованный ученик читает текстовый материал и изображает его в виде схемы, опорного сигнала по Шаталову (какой-то ассоциативный символ, который заменяет смысловое значение) или составляет краткий план.

«Рефлексия». Обсуждение информации с одноклассниками. Может использоваться пересказ (устный или письменный) как форма развития речи и памяти.

Интегративный подход

Старшая ступень обучения в связи с ее профильным уклоном требует глубокого практического характера занятий. Интегративное обучение базируется на междисциплинарном подходе, а также принципах прагматичности и индивидуализации образования. Этот метод обучения на практике продемонстрировал достижение следующих задач:

Формирование и развитие познавательного интереса, креативности, навыков самостоятельного приобретения знаний. Это помогает приспособиться к динамике образовательного процесса.

Развитие коммуникативных способностей, умения вести продуктивный диалог и эффективно общаться.

Воспитание толерантности, уважительного отношения к культуре своей страны и других народов.

Профориентация. Обучающиеся изучают материал из разных областей. В сравнении они могут понять, какая деятельность им интереснее. Так проходит работа по профессиональному самоопределению учеников.

Информационный аспект подачи материала: ученикам дается минимально необходимое количество теории и фактов.

Языковой аспект: фактологические знания выражаются в лексико-грамматических средствах.

Коммуникативный аспект: терминология по теме обогащает лексикон учеников. Также совершенствуются навыки общения с собеседником с использованием тематического словаря.

Познавательный аспект: большой объем изучаемой информации благодаря активному использованию текстового материала в качестве источника теоретических и фактологических знаний.

Использование приемов интегративного метода обучения детей позволяет перенести все функции общения (познавательная, регулятивная, этикетная, ценностно-ориентационная) на новый тематический материал.

Оценочные материалы

Особенности оценки предметных результатов освоения учебного предмета

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся систематически демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются большие пробелы в знании материала

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги - постоянно демонстрирует высокий уровень выполнения техники упражнений как одиночных, так и в связке	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся может выполнить самостоятельно только один из пунктов и только с помощью учителя

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике и т.д. – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценивание тестовых работ учащихся осуществляется в зависимости от процентного соотношения выполненных заданий. Оценивается работа следующим образом:

- «5» - 90 – 100 %;
- «4» - 70 – 89 %;
- «3» - 50 – 69 %;
- «2» - 0 – 49 %.

СПЕЦИФИКАЦИЯ
контрольно-измерительных материалов по физической культуре
для обучающихся 5-9 класса

1. Назначение КИМ для промежуточной аттестации – оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 5-9 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных результатов.

2. Документы, определяющие содержание КИМ

Содержание промежуточной аттестации определяет Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по русскому языку (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Содержание работы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897).

3. Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ

Объектами контроля выступают дидактические единицы знаний и требования по формированию умений, закреплённые в соответствующих документах (см. пункт 2). Это в первую очередь предметные умения и знания по физической культуре.

Задания КИМ различаются по форме и уровню сложности, который определяется характером проверяемого знания, уровнем умения и способом познавательной деятельности, необходимым для выполнения задания. Выполнение заданий КИМ предполагает осуществление таких интеллектуальных действий, как распознавание, воспроизведение, извлечение, классификация, систематизация, сравнение, конкретизация, применение знаний и др. Задания повышенного уровня сложности, в отличие от базовых, предполагают более сложную, как правило, комплексную по своему характеру познавательную деятельность.

5 класс

№	Наименование работы	Дата
1	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	05.05.25

Кодификатор элементов содержания контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 5 классах

Кодификатор элементов содержания для проведения аттестационной работы по физической культуре является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки учащихся и проверяемых элементов содержания.

Кодификатор элементов содержания по физической культуре составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки учащихся основной школы (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, общего и среднего (полного) общего образования»).

В таблице 1 приведен кодификатор проверяемых элементов возможного содержания итоговой контрольной работы.

Таблица 1

№	Проверяемые элементы содержания
1	Правила проведения разминки
2	Правила игры по баскетболу
3	Правила игры по волейболу
4	Правила игры по футболу
5	Правила по легкой атлетике
6	Олимпийские игры

Перевод первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале представлен в таблице 2.

Таблица 2

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0-5	6-7	8-10	11-12

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

Работа состоит из двух частей: первая часть включает в себя 10 задания, вторая – 2 задания.

Часть 1: к каждому заданию дается 3 ответа, с выбором только одного правильного (базовый уровень сложности).

Часть 2: задание 1- в ответе учащиеся должны написать развернутый ответ на вопрос; задание 2 – в ответе учащиеся должны дать письменный ответ на вопрос.

Общее время проведения работы 40 минут.

Максимальное количество баллов-12.

Оценка за промежуточную аттестацию определяется как среднее арифметическое положительных оценок тестовой части.

**Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической
культуре, 5 класс (базовый уровень)**

Вариант 1

Часть 1

Задания А -1...А -10. Внимательно читайте вопросы. К каждому заданию дается 3 варианта ответа, с выбором только одного правильного. *Каждый правильный ответ - 1балл, всего 10*

А-1. В легкую атлетику входит:

- А) Прыжки на скакалке
- Б) Катание на лыжах
- В) Марафон

А-2. Сколько игроков на площадке от каждой команды, при игре в волейбол?

- А) 11
- Б) 5
- В) 6

А-3. Игра в пионербол является подводящей игрой для...

- А) баскетбола
- Б) волейбола
- В) регби

А-4. Какой бывает гимнастика?

- А) художественная и спортивная
- Б) художественная
- В) легкая

А-5. Специальная разминка волейболиста включает в себя...

- А) беговые упражнения
- Б) силовые упражнения
- В) упражнения с мячом

А-6. Какие дистанции бегают с низкого старта?

- А) короткие дистанции
- Б) средние дистанции
- В) кроссовые дистанции

А-7. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

- А) ступенькой
- Б) лесенкой
- В) ёлочкой

А-8. Метание разрешается начинать?

- А) в любое время по желанию
- Б) после разрешения учителя
- В) собрав весь инвентарь

А-9. Какие упражнения относятся к легкой атлетике?

- А) бег, прыжки, метание снарядов

- Б) кувырок, подтягивание, бег
- В) отжимание, гибкость, колесо

А-10. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- А) последовательность значения не имеет
- Б) с мышц плечевого пояса
- В) с мышц ног

Часть 2

В-1. Напишите название строя, изображенного на рисунке:



Ответ: _____.

В-2. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

**Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической
культуре, 5 класс (базовый уровень)**

Вариант 2

Часть 1

Задания А -1...А -10. Внимательно читайте вопросы. К каждому заданию дается 3 варианта ответа, с выбором только одного правильного. *Каждый правильный ответ - 1балл, всего 10*

А-1. Родом из какой страны выходит баскетбол?

- А) Австралия
- Б) Мексика
- В) Америка

А-2. Какое количество игроков из каждой команды допускается на площадку во время игры в баскетбол?

- А) Шесть
- Б) Пять
- В) Десять

А-3. Как можно охарактеризовать марафонский бег?

- А) Бег на длинные расстояния.
- Б) Бег на средние расстояния.
- В) Бег на короткие расстояния

А-4. Метание разрешается начинать:

- А) в любое время по желанию
- Б) получив разрешение учителя
- В) после сбора всей команды

А-5. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором указаны виды упражнений легкой атлетики

- А) фигурное катание, прыжки на скакалке
- Б) подъем по канату, марафон
- В) спринт, метание, прыжки

А-6. Выберите из списка тот вид спорта, который способствует развитию выносливости:

- А) челночный бег
- Б) бег на короткие расстояния
- В) бег на длинные расстояния

А-7. Какой прием запрещен в игре «баскетбол»?

- А) заброс мяча под кольцом
- Б) заброс мяча в корзину ногой
- В) ведение мяча руками

А-8. Строевые упражнения – это:

- А) все ответы верны
- Б) упражнения двигательного характера, выполняемые совместно всеми учениками класса, отдельными группами участников либо индивидуально некоторыми школьниками
- В) групповая работа, направленная на формирование и контроль дисциплинированности и организованности

А-9. До какого счета длится игра «волейбол»?

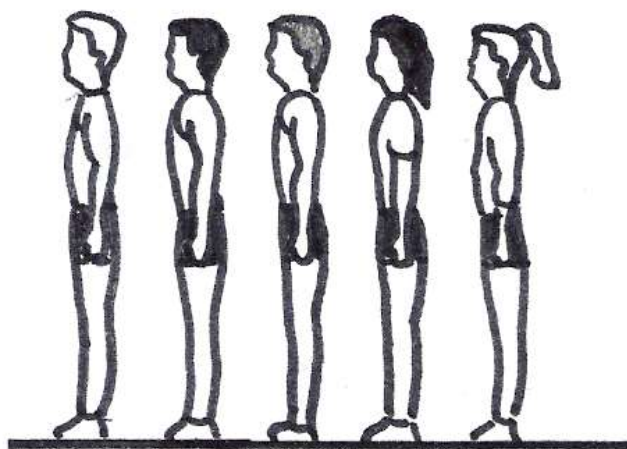
- А) 25
- Б) 10
- В) 30

А-10. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором отображена классификация коротких дистанций

- А) 10, 20, 50, 100 м
- Б) 25, 35, 45, 65 м
- В) 100, 200, 400 м

Часть 2

В-1. Напишите название строя, изображенного на рисунке:



Ответ: _____.

В-2. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____

Ключи к контрольной работе 5 класс

1 вариант

№	Часть А	Часть В
1	В	Шеренга
2	В	Сердца и сосудов
3	Б	
4	А	
5	В	
6	А	
7	В	
8	Б	
9	А	
10	Б	

2 вариант

№	Часть А	Часть В
1	В	Колонна
2	Б	Кости и мышцы
3	А	
4	Б	
5	В	
6	В	
7	Б	
8	А	
9	А	
10	В	

6 класс

№	Наименование работы	Дата
1	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	05.05.25

Кодификатор элементов содержания контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 6 классах

Кодификатор элементов содержания для проведения аттестационной работы по физической культуре является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки учащихся и проверяемых элементов содержания.

Кодификатор элементов содержания по физической культуре составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки учащихся основной школы (приказ Минобразования России от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, общего и среднего (полного) общего образования»).

Описание работы (спецификация)

№	Проверяемые элементы содержания / предметные умения
1.	Умение 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;
2.	Теоретические знания общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
3.	Умение читать и понимать текст, который содержит термины физической культуры, умение записать в тексте недостающую информацию, воспользовавшись перечнем терминов.
4.	Знание правил поведения на уроках физической культуры, знание правил спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);
5.	Измерение индивидуальных показателей физических качеств, определение их соответствия возрастным нормам;
6.	Контроль режимов физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой

Шкала оценивания

«2»	выполнено менее 50% базового уровня
«3»	выполнено от 50% до 100% базового уровня и (или) менее 50% повышенного уровня
«4»	выполнено от 74% до 10% базового уровня и от 50% до 74% повышенного уровня
«5»	выполнено от 75 до 100% базового уровня и от 75% до 100% повышенного уровня

Критерии оценивания заданий из части 2

Промежуточная аттестация является формой внутреннего мониторинга, проводимого в целях оценки образовательных достижений обучающихся, соответствия результатов освоения обучающимися учебной программы по предмету «Физкультура» за 6 класс.

Работа состоит из двух частей:

Часть 1 включает 15 заданий базового уровня, в которых предложены варианты ответов, из которых нужно выбрать один правильный ответ.

Часть 2 включает в себя 5 заданий, в них нужно письменно ответить на поставленные вопросы. Общее время проведения работы 40 минут.

За каждое правильно выполненное задание в части 1 учащийся получает 1 балл, во второй – 2 балла. Если задание выполнено неправильно – 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может получить учащийся – 25.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

Работа состоит из одной 2 частей и включает в себя 10 заданий в первой части и 6 заданий во второй.

В первой части к каждому заданию дается 3 ответа, с выбором только одного правильного (базовый уровень сложности).

Во второй части необходимо вписать недостающие слова в данных предложениях.

Общее время проведения работы 40 минут.

Максимальное количество баллов-22.

Оценка за промежуточную аттестацию определяется как среднее арифметическое положительных оценок тестовой части.

**Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по
физической культуре, 6 класс (базовый уровень)**

Вариант 1

Часть 1

Задания А -1...А -10. Внимательно читайте вопросы. К каждому заданию дается 3 варианта ответа, выберите только одного правильного. *Каждый правильный ответ - 1 балл, всего 10 баллов.*

А-1. Бег на длительные расстояния способствует развитию:

- А) быстроты реакции
- Б) гибкости
- В) выносливости

А-2. В какой игре допускается выход на площадку двух команд по 5 игроков?

- А) теннис
- Б) баскетбол
- В) футбол

А-3. В какой спортивной игре необходимо забивать мяч в ворота?

- А) самбо
- Б) футбол
- В) регби

А-4. Что не влияет на гибкость?

- А) эластичность связок
- Б) температура тела
- В) рост

А-5. Какая из дистанций является спринтерской?

- А) 100 м
- Б) 1500 м
- В) 800 м

А-6. Какова дистанция марафонского бега?

- А) 18 км 110 м
- Б) 42 км 195 м
- В) 50 км 160 м

А-7. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- А) 6
- Б) 10
- В) 5

А-8. Строевые упражнения – это:

- А) попеременно двухшажный ход;
- Б) низкий старт;
- В) повороты на месте, перестроения

А-9. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- А) подтягивание в висе на перекладине
- Б) прыжки в длину с места
- В) наклон вперед из положения, сидя ноги врозь

А-10. В баскетболе запрещена:

- А) игра руками
- Б) игра ногами
- В) игра с касанием мяча пола

Часть 2

Задания 1-6. Внимательно читайте предложения. Необходимо дополнить их в местах пропуска.

Каждый правильный ответ – 2 балл, всего 12 баллов.

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью

_____.

2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись

_____.

3. Осанка – это _____ человеку поза, в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

5. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____.

6. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

**Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по
физической культуре, 6 класс (базовый уровень)**

Вариант 2

Часть 1

Задания А -1...А -10. Внимательно читайте вопросы. К каждому заданию дается 3 варианта ответа, выбором только одного правильного. *Каждый правильный ответ - 1 балл, всего 10 баллов.*

А-1. Бег на короткие дистанции способствует развитию:

- А) быстроты реакции
- Б) гибкости
- В) выносливости

А-2. В какой игре допускается выход на площадку двух команд по 6 игроков?

- А) волейбол
- Б) баскетбол
- В) футбол

А-3. В какой спортивной игре необходимо закидывать мяч в кольцо?

- А) самбо
- Б) футбол
- В) баскетбол

А-4. Что не влияет на гибкость?

- А) эластичность связок
- Б) температура тела
- В) рост

А-5. Какая из дистанций не является спринтерской?

- А) 100 м
- Б) 3000 м
- В) 60 м

А-6. Какова дистанция марафонского бега?

- А) 18 км 110 м
- Б) 42 км 195 м
- В) 50 км 160 м

А-7. Сколько игроков играют в волейбол на площадке?

- А) 12
- Б) 10
- В) 8

А-8. Строевые упражнения – это:

- А) попеременно двухшажный ход;
- Б) низкий старт;
- В) повороты на месте, перестроения

А-9. Каким упражнением проверить физическое качество – сила рук:

- А) подтягивание в висе на перекладине
- Б) прыжки в длину с места
- В) наклон вперед из положения сидя ноги врозь

А-10. В футболе запрещена:

- А) игра головой
- Б) игра ногами
- В) игра руками

Часть 2

Задания 1-6. Внимательно читайте предложения. Необходимо дополнить их в местах пропуска.

Каждый правильный ответ – 2 балл, всего 12 баллов.

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____.
2. Измерение силы и момента силы у людей проводят при помощи _____.
3. Здоровье- это _____ полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
4. ЗОЖ- это _____ образ жизни.
5. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____.
6. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

Ключи к контрольной работе 6 класс

1 вариант

№	Часть А	Бал	Часть В	Бал
1	В	1	напольных весов/весов	2
2	Б	1	... к стене (касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками) ... сантиметровой лентой.	2
3	Б	1	привычная	2
4	В	1	20 минут и только 3 раза	2
5	А	1	кости и мышцы	2
6	Б	1	сердца и сосудов	2
7	А	1		2
8	В	1		
9	В	1		
10	Б	1		

2 вариант

№	Часть А	Бал	Часть В	Бал
1	А	1	напольных весов/весов	2
2	Б	1	динамометр	2
3	В	1	состояние	2
4	В	1	здоровый	2
5	Б	1	кости и мышцы	2
6	Б	1	сердца и сосудов	2
7	А	1		
8	В	1		
9	А	1		
10	В	1		

7 класс

№	Наименование работы	Дата
1	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	15.05.25

**Кодификатор элементов содержания
контрольных измерительных материалов
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
в 7 классах**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

Работа состоит из 17 заданий. Из них:

Часть 1 (A1-A10). Задания с выбором одного верного ответа из предложенных. При выполнении этих заданий выберите цифру(ы), выбранного ответа в работе. К каждому из них даны 4 варианта ответа, из которых только один правильный. Выбранные варианты отмечаются, обведением соответствующей буквы в бланке ответов: «а», «б», «в», «г». Задание признается невыполненным, если ученик отметил номер неправильного ответа или отметил номера двух и более ответов, или вообще не отметил ни одного номера ответа. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Часть 2 (B11-B17). Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы также оцениваются в 1 балл.

Оценка ответов учащимся:

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 15 - 17 заданий;
- Оценка «4» – за правильное выполнение 11 - 14 заданий;
- Оценка «3» – за правильное выполнение 10 - 7 заданий;
- Оценка «2» – за правильное выполнение 6 и менее заданий.

Оценка за промежуточную аттестацию определяется как среднее арифметическое положительных оценок тестовой части.

Распределение заданий итоговой работы по её частям с учётом максимального первичного балла за выполнение каждой части работы даётся в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Часть работы	Тип заданий	Число заданий	Максимальный первичный балл	Процент от максимального первичного балла для каждой части
1	Часть 1	С выбором ответа	10	10	59%
2	Часть 2	С кратким ответом	7	7	41%
	Итого:		17	17	100%

Кодификатор элементов содержания
контрольных измерительных материалов
для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 7 классах

Кодификатор элементов содержания для проведения аттестационной работы по физической культуре является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки учащихся и проверяемых элементов содержания.

Кодификатор элементов содержания по физической культуре составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки учащихся основной школы (приказ Минобразования России от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, общего и среднего (полного) общего образования»).

№ п/п	Проверяемые элементы содержания	Уровень сложности задания	Максимальный балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
Часть 1, 2				
1	Гимнастика	Б	4	9
2	Баскетбол	Б	2	5
3	Волейбол	Б	3	6
4	Легкая атлетика	Б	2	5
5	Футбол	Б	2	5
6	Лыжная подготовка	Б	2	5
7	Плавание	Б	2	5
Всего заданий-17, из них по типу заданий: А-10, В-7				
Максимальный первичный балл за работу-17				
Общее время выполнения работы-40 мин.				

**Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре, 7 класс (базовый
уровень)**

Вариант 1

ЧАСТЬ 1

Задания А

1...А - 10. Внимательно читайте вопросы. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, с выбором только одного правильного. *Каждый правильный ответ 1 балл, всего 10 баллов.*

А1. Какие подводящие упражнения используются при освоении «опорного прыжка ноги врозь»:

- А) В упоре лёжа отталкивание руками с хлопком в ладони;
- Б) Вис на согнутых руках на высокой перекладине;
- В) Поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- Г) В стойке ноги врозь спиной к стенке руки вверху наклониться назад и коснуться руками стены.

А2. Какие спортивные снаряды используются в изучении элементов раздела «Гимнастика 6 класс»:

- А) Батут, гимнастический конь, полусфера;
- Б) Высокая перекладина, гимнастический ковёр, гимнастический козёл;
- В) Подкидной мостик, гимнастическое напольное бревно, гимнастические брусья.
- Г) Брусья, батут, гимнастический конь

А3. На каких спортивных снарядах выполняются простые висы:

- А) Турник, канат, трапеция;
- Б) Шведская стенка, брусья, канат
- В) перекладина, брусья, кольца;
- Г) Брусья, шведская стенка, канат

А4. Один из активных видов защиты в баскетболе:

- А) Бросок мяча;
- Б) Вырывание мяча;
- В) Ведение мяча.
- Г) Обводка

А5. Как выполняется верхняя прямая подача в волейболе:

- А) Подброс мяча и удар двумя руками по мячу;
- Б) Подброс мяча и удар ладонью одной руки по мячу из-за головы;
- В) Подброс мяча и удар кулаком одной руки по мячу из-за головы.
- Г) Подброс мяча и удар ребром ладони по мячу из-за головы

А6. Сколько зон существует в волейболе:

- А) 2;
- Б) 4;
- В) 6.
- Г) 8

A7. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) разбег, подпрыгивание, приземление
- В) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- Г) разбег, толчок, приземление

A8. Один из самых распространённых ударов в футболе:

- А) Внутренней частью таза;
- Б) Внутренней частью подъёма стопы;
- В) Наружной стороной, подошвы стопы.
- Г) Наружной стороной голени

A9. К какому стилю относится попеременный двухшажный ход на лыжах:

- А) Коньковому;
- Б) Полу коньковому;
- В) Классическому.
- Г) Полу классическому

A10. Какого вида не существует в спортивном плавании:

- А) Вольным стилем;
- Б) Нахлестом;
- В) Брассом.
- Г) Кроль

ЧАСТЬ 2

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово.

В 1. При первоначальном выполнении любого прыжка в у места приземления должен находиться _____

В 2. Передача двумя руками сверху в баскетболе используется при тесном контакте с _____

В 3. Прямой нападающий удар в волейболе один из самых _____

В 4. За грубые нарушения правил в футболе игрок получает _____

В 5. Удар по мячу в футболе подъёмом стопы самый _____

В 6. Техника спуска на лыжах требует _____

В 7. Если человек тонет недалеко от берега, ему следует подать _____

**Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре, 7 класс (базовый
уровень)**

Вариант 2

ЧАСТЬ 1

Обведи кружком номер, соответствующий правильному ответу. В заданиях предполагается только один правильный ответ.

A1. Преодоление с разбега гимнастического снаряда, заранее заданным способом с опорой на руки, называется...

- А) Прыжок в высоту
- Б) Преодоление препятствий
- В) Опорный прыжок
- Г) Вскок

A2. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачиванием через голову, называется...

- А) Группировки и перекаты
- Б) Перекаты и кувырки
- В) Перевороты
- Г) Переворачивание

A3. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется...

- А) Вис
- Б) Упор
- В) Опора
- Г) Сед

A4. Назовите размеры баскетбольной площадки?

- А) 18x9;
- Б) 24x12;
- В) 28x15;
- Г) 26x14.

A5. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- А) Нижняя передача мяча двумя руками
- Б) Нижняя передача одной рукой
- В) Нижняя прямая подача
- Г) Верхняя передача двумя руками

A6. 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.
- Г) Прием на выставленные две руки вперед скрестив в замок

A7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге может привести к:

- А) повышению скорости бега
- Б) увеличению длины бегового шага
- В) скованности всех движений бегуна
- Г) более сильному отталкиванию ногами.

A8. Аут в большом футболе вводится:

- А) ногой
- Б) головой
- В) руками
- Г) судьей

A9. Самый распространенный лыжный ход:

- А) попеременный двухшажный
- Б) попеременный четырехшажный
- В) одновременный бесшажный
- Г) одновременный двухшажный

A10. Самый быстрый способ плавания:

- А) брасс;
- Б) кроль;
- В) баттерфляй
- Г) кроль на спине

ЧАСТЬ 2

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово.

- В 1. Прыжок в длину с места выполняется _____
- В 2. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на _____
- В 3. Нижняя подача в волейболе считается самой _____
- В 4. За грубые нарушения в баскетболе игрок может получить _____
- В 5. Удар внутренней стороной стопы _____
- В 6. Перед началом поворота необходимо поставить лыжи _____
- В 7. Если человек тонет далеко от берега, необходимо _____

Ключи к контрольной работе

7 класс 1 вариант

№	Часть А	Бал	Часть В	Бал
1	А	1	Гимнастический мат	2
2	Б	1	Соперником	2
3	А	1	Трудных/сложных	2
4	В	1	Красную карточку	2
5	Б	1	Сильный и точный	2
6	В	1	Навыков	2
7	А	1	Спасательный круг/веревку	2
8	Б	1		
9	В	1		
10	Б	1		

2 вариант

№	Часть А	Бал	Часть В	Бал
1	А	1	Толчком двумя ногами	2
2	Б	1	Близкие дистанции	2
3	В	1	Простой	2
4	В	1	Штрафные броски	2
5	Б	1	Не сильный, но точный	2
6	Б	1	Параллельно склону	2
7	А	1		
8	В	1		
9	А	1		
10	В	1		

8 класс

№	Наименование работы	Дата
1	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	28.04.25

Кодификатор элементов содержания контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 8 классах

Описание работы (спецификация)

№	Проверяемые элементы содержания / предметные умения
1.	Умение проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
2.	Теоретические знания общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
3.	Умение анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
4.	Знание правил поведения на уроках физической культуры, знание правил спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);
5.	Составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
6.	Контроль режимов физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
7.	Выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике.

Шкала оценивания

«2»	выполнено менее 50% базового уровня
«3»	выполнено от 50% до 100% базового уровня и (или) менее 50% повышенного уровня
«4»	выполнено от 74% до 10% базового уровня и от 50% до 74% повышенного уровня
«5»	выполнено от 75 до 100% базового уровня и от 75% до 100% повышенного уровня

Критерии оценивания заданий из части 2

Промежуточная аттестация является формой внутреннего мониторинга, проводимого в целях оценки образовательных достижений обучающихся, соответствия результатов освоения обучающимися учебной программы по предмету «Физкультура» за 8 класс.

Работа состоит из двух частей:

Часть 1 включает 10 заданий базового уровня, в которых предложены варианты ответов, из которых нужно выбрать один правильный ответ.

Часть 2 включает в себя 2 задания, в них нужно выполнить письменное задание, а также задание на соответствие.

Общее время проведения работы 40 минут.

За каждое правильно выполненное задание в части 1 учащийся получает 1 балл, во второй – 3 балла за задание 1, 4 балла за задание 2. Если задание выполнено неправильно – 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может получить учащийся – 25.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ

Работа состоит из двух частей и включает в себя 12 заданий

В первой части к каждому заданию дается 3 ответа, с выбором только одного правильного, за каждый правильный ответ 1 балл. (базовый уровень сложности).

Во второй части, в задание один нужно вписать названия, в задание два, соответствие стрелками. За каждое правильное выполнение задание 2 балла, не частично правильное выполнение 1 балл, полное несоответствие 0 баллов.

Общее время проведения работы 40

минут. Максимальное количество баллов-

14.

Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по физической культуре 8класс (базовый уровень)

Вариант 1

Часть 1

Задания А -1...А -10. Внимательно читайте вопросы. К каждому заданию дается 3 варианта ответа, выберите только одного правильного. *Каждый правильный ответ - 1балл, всего 10 баллов.*

А-1. Что не относится к Олимпийским видам спорта?

- А) биатлон
- Б) киберспорт
- В) художественная гимнастика

А-2. Как называется позиция на снаряде, предусматривающая нахождение уровня хвата вышеплеч?

- А) вис
- Б) зацеп
- В) крюк

А-3. Какой город считается местом зарождения Олимпийские игр?

- А) Барселона
- Б) Люксембург
- В) Афины

А-4. Что требуется выполнить вначале урока физической культуры?

- А) плотно подкрепиться
- Б) переодеться в спортивную одежду
- В) сделать разминку

А-5. В каком году состоялась первая летняя спортивная олимпиада в Москве?

- А) 1985
- Б) 1980
- В) 1946

А-6. Какое название имеет русская спортивная игра, атрибутами которой являются мяч и бита?

- А) бейсбол
- Б) лапта
- В) поло

А-7. Правильное выполнение низкого старта – это позиция ...

- А) лежа
- Б) сидя
- В) с упором на руки и колено

А-8. Какие показатели относятся к признакам физической подготовленности?

- А) частота дыхания, артериальное давление
- Б) выносливость, сила, быстрота
- В) пульс, уровень кровоснабжения

А-9. Во время метания снаряда, с какой стороны от спортсмена должны находиться зрители и другие участники команды?

- А) слева сзади
- Б) с любой стороны
- В) спереди





А-10. С чего начинается игра «волейбол»?

- А) с крика болельщиков
- Б) с гонга
- В) со свистка судьи





Часть 2

В-1. Напишите название каждого жеста судьи в баскетболе в таблицу.

Два очка, двойное ведение, замена, пробежка

1.		А
2.		Б
3.		В
4.		Г

В-2. Соотнеси гимнастические элементы с рисунками.

1. Сед углом	А	
2. Наклон с захватом	Б	
3. Вис на одной	В	
4. Упор лежа сзади	Г	

Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по физической культуре 8 класс (базовый уровень)

Вариант 2

Часть 1

Задания А -1...А -10. Внимательно читайте вопросы. К каждому заданию дается 3 варианта ответа, выбором только одного правильного. *Каждый правильный ответ - 1 балл, всего 10 баллов.*

А-1. Составляющими Олимпийских игр являются ...

- А) открытие, состязания, награждение победителей,
- Б) закрытиелетняя и зимняя спортивные олимпиады
- В) различные соревнования между всеми странами мира

А-2. Главными факторами риска жизненного уклада человека являются:

- А) низкая активность движений, стресс
- Б) вредные привычки, неправильное питание, лишний вес
- В) все перечисленное

А-3. Разновидность спорта, сочетавшая в древности бой кулаками с борьбой, называется:

- А) панкратион
- Б) долихотром
- В) пентатлон

А-4. Кто является первым почетным президентом Международного комитета Олимпийских игр?

- А) Деметриус Викелас
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Годфруа де Блоне

А-5. Что такое двигательное умение?

- А) степень владения знаниями о системе движений
- Б) тактическая подготовка
- В) умение владеть двигательным действием

А-6. Из предложенных вариантов ответов выберите тот, в котором указано физическое упражнение циклического характера?

- А) плавание
- Б) подтягивание на перекладине
- В) бег

А-7. Какой бег относится к спринтерскому?

- А) марафонский
- Б) на 100 м
- В) кросс

А-8. Которая из стран считается отчизной Олимпийских игр?

- А) Бразилия
- Б) Греция
- В) Россия

А-9. Какой из видов спорта дает наибольшую эффективность в отношении развития гибкости:



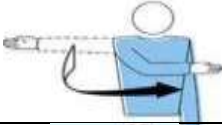

- А) гимнастика
- Б) аэробика
- В) фитнес

А-10. Какое из определений наиболее точно раскрывает суть понятия «здоровый образ жизни(ЗОЖ)»?

- А) физическая, умственная активность
- Б) периодические профилактические осмотры у врача
- В) установленный распорядок физического труда и досуга, исключение вредных привычек

Часть 2

Напишите название каждого жеста судьи в волейболе в таблицу.

1.		А.
2.		Б
3.		В.
		

1. Соотнеси гимнастические элементы с рисунками с помощью стрелок.

1. Сед ноги врозь	А 
2. Наклон прогнувшись	Б 
3. Упор присев	В 
4. Равновесие руки в стороны	Г 

Ключи к контрольной работе

8 класс 1 вариант

№	Часть А	Бал	Часть В	Бал
1	Б	1	1-Два очка; 2-замена; 3-пробежка, 4-двойное ведение	4
2	А	1	1-б; 2-г; 3-а; 4-в	4
3	В	1		
4	В	1		
5	Б	1		
6	Б	1		
7	В	1		
8	А	1		
9	А	1		
10	В	1		

2 вариант

№	Часть А	Бал	Часть В	Бал
1	А	1	1-«Аут»; 2-конец партии; 3-направление подачи; 4-поле	4
2	В	1	1-г; 2-а; 3-б; 4-в	4
3	А	1		
4	Б	1		
5	В	1		
6	В	1		
7	Б	1		
8	Б	1		
9	А	1		
10	А	1		

9 класс

№	Наименование работы	Дата
1	Обязательный региональный зачет	21.04.25
2	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	05.05.25

Кодификатор элементов содержания

контрольных измерительных материалов

для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 9 классах

1. Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 9 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3. Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 9 классе» курса физической культуры за 9 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания КИМа трех уровней сложности:

Задания №1-11 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 12-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

5. Время выполнения работы

Задания 1-11 – на каждое задание 2 мин

Задания 12-20 – на каждое задание 2-3

мин.

На выполнение контрольных практических упражнений 30-40 минут.

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-10 – максимальный балл 1; задание 11-20 – максимальный балл 2

7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	Олимпиады современности: странички истории	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике.

2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике.
3	Утренняя гимнастика (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. • Применение полученных знаний на практике.
4	Тренировку начинаем с разминки (ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. • Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. • Применение полученных знаний на практике.
5	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. • Применение полученных знаний на практике.
6	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,
		<p>психических и нравственных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. • Применение полученных знаний на практике.
7	Правила подготовки к уроку физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике.
8	Олимпиады современности: странички истории	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
9	Олимпиады современности: странички истории	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

10	История футбола на Урале	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.
11	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике.
12	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. • Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. • Применение полученных знаний на практике.
13	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике.

14	История спорта	<ul style="list-style-type: none"> Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
15	Легкая атлетика (дистанции)	<ul style="list-style-type: none"> Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
16	История лёгкой атлетики	<ul style="list-style-type: none"> Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
17	Правила футбола	<ul style="list-style-type: none"> Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
18	История футбола	<ul style="list-style-type: none"> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
19	Правила спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
20	Челночный бег	<ul style="list-style-type: none"> понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
21	Бег 30 м.	<ul style="list-style-type: none"> понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
22	Штрафные броски (баскетбол)	<ul style="list-style-type: none"> понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по физической культуре 9 класс (базовый уровень)

Вариант 1

Часть 1

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

- 1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...**

 - А) изменение окружающей природы.
 - Б) приспособление к окружающим условиям.
 - В) преобразование собственных возможностей.
 - Г) воспитание физических качеств.

- 2. Физическая подготовка представляет собой...**

 - А) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей
 - Б) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
 - В) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
 - Г) физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом

- 3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?**

 - А) Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.
 - Б) Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
 - В) Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
 - Г) Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.

Отметьте все позиции.

- 4. Нарушения осанки обуславливают...**

 - А) силовую асимметрию.
 - Б) невозможность занятий спортом.
 - В) большое потоотделение.
 - Г) изменения в работе систем организма.

- 5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

 - А) временем и количеством повторений двигательных действий.
 - Б) подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
 - В) величиной их воздействия на организм.
 - Г) напряжением мышечных групп.

- 6. Подводящие упражнения применяются, если...**

 - А) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы..
 - Б) обучающийся недостаточно развит
 - В) необходимо устранять возникающие ошибки.
 - Г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

- 7. В процессе освоения движений принято выделять...**

 - А) два этапа.
 - Б) три этапа.
 - В) четыре этапа.
 - Г) от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

8. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- А) поддержание высокой работоспособности людей.
- Б) подготовку к профессиональной деятельности.
- В) сохранение и улучшение здоровья людей.
- Г) развитие физических качеств людей.

9. **Древние Олимпийские игры проводились...**

- А) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- Б) в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- В) високосный год.
- Г) по решению жрецов.

10. **Какой способ плавания самый бесшумный?**

- А) брасс
- Б) дельфин
- В) баттерфляй
- Г) кроль на груди

11. **Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.**

Вид спорта	Место
1) стрельба	а) площадка
2) вольная борьба	б) ковер
3) лыжные гонки	в) ринг
4) велоспорт	г) поле
5) бокс	д) трасса
6) лапта	е) тир
7) кёрлинг	ж) трек

Часть II

Задания 12 - 20 требуют написания полного развернутого ответа

12. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как _____

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

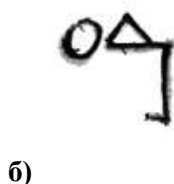
Варианты ответов _____

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития _____

15. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

Напишите название пиктограмм:

А _____, б _____, в _____, г _____, д изобразить упор лежа сзади





д) _____

16. Динамометр служит для измерения показателей:

- А) роста;
- Б) жизненной емкости легких;
- В) силы воли;
- Г) силы кисти.

17. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу? _____

18. Как называется вылет мяча за линию? _____

19. Один из основных показателей физического развития человека, способ непринуждённого удержания своего тела в пространстве, является _____

20. Естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта _____

Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по физической культуре 9 класс (базовый уровень)

Вариант 2

Часть I

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся? (Отметьте все позиции)

- А) показатели телосложения
- Б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- В) показатели здоровья
- Г) показатели развития физических качеств

2. Физические упражнения – это:

- А) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- Б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- Г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

- А) Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений
- Б) Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- В) Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции
- Г) Все предложенные определения сформулированы корректно

4. Даже незначительное изменение формы ... может стать причиной нарушения осанки:

- А) колена
- Б) плеч
- В) стопы
- Г) талии

5. Чем характеризуется утомление?

- А) отказом от работы
- Б) временным снижением работоспособности организма
- В) повышенной ЧСС
- Г) недостаточным уровнем здоровья

6. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры: 1) упражнения на выносливость, 2) дыхательные упражнения. 3) силовые упражнения, 4) скоростные упражнения, 5) упражнения на гибкость, 6) упражнения на внимание?

- А) 1 и 5;

- Б) 3 и 5;
- В) 2 и 4;
- Г) 2 и 6.

7. Какие виды упражнений относятся к циклическим?

- А) спортивные и подвижные игры
- Б) бег, плавание, передвижения на лыжах;
- В) борьба, прыжки в высоту
- Г) гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча

8. Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы

- А) Активный отдых; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- Б) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.
- В) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- Г) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

9. Какой стиль спортивного плавания является самым медленным?

- А) брасс
- Б) кроль на груди
- В) баттерфляй
- Г) кроль на спине

10. Какой интервал между зимними и летними олимпийскими играми?

- А) 1 год
- Б) 2 года
- В) 3 года
- Г) 4 года

11. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.

Вид спорта	Место
1) тяжелая атлетика	а) стадион
2) футбол	б) площадка
3) теннис	в) помост
4) легкая атлетика	г) трасса
5) баскетбол	д) манеж
6) бобслей	е) корт
7) конный спорт	ж) поле

Часть II

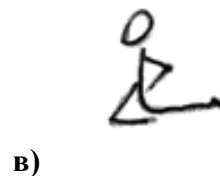
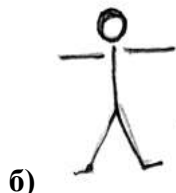
Задания 17 - 20 требуют написания полного развернутого ответа

12. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе _____

13. Перечислите объективные показатели, которые Вы используете для самоконтроля физического состояния _____

14. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)
Напишите название пиктограмм:

А _____, б _____, в _____, г _____, д - изобразите сед в группировке



д) _____

15. Спирометр – это прибор для измерения?

- А) силы;
- Б) выносливости;
- В) силы мышц спины;
- Г) жизненной емкости легких.

16. ВФСК ГТО – это?

- А) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне
- Б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
- В) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне
- Г) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне

17. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как _____

18. Королева спорта которая объединяет более 40 соревновательных упражнений называется?


19. Заключительным усилием для сохранения скорости бега является _____

20. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры называется _____


Ключи к контрольной работе

9 класс

1 вариант

№	Часть 1	Бал	№	Часть 2	Бал
1	В	1	12	Подсидание	2
2	Г	1	13	Ведение	2
3	А,В	1	14	Рост, масса тела, ЖЕЛ, мышечная сила, артериальное давление	2
4	Г	1	15	А- стойка ноги врозь, руки вперед; Б – наклон вперед; В- упор присев; Г – сед; Д- 	2
5	В	1	16	Г	2
6	Б	1	17	Раз в 4 года	2
7	Б	1	18	Аут	2
8	В	1	19	Осанка	2
9	Б	1	20	Бег	2
10	А	1			
11	1-е; 2-б; 3-д; 4-ж; 5-в; 6-г; 7-а	2			

Вариант 2

№	Часть 1	Бал	№	Часть 2	Бал
1	Г	1	12	Рук	2
2	А	1	13	Масса тела, рост, окружность грудной клетки, сила мышц, пульс, ЖЕЛ, спортивные результаты	2
3	В	1	14	А-полуприсед руки на поясе; Б – стойка носки врозь, руки в стороны; В – полупагат правой (левой), руки на поясе; Г – упор лежа  Д-	2
4	В	1	15	Г	2
5	Б	1	16	В	2
6	В	1	17	Замена	2
7	Б	1	18	Легкая атлетика	2
8	Г	1	19	финиширование	2
9	А	1	20	отталкивание	2
10	Б	1			
11	1-в; 2-ж; 3-е 4-а; 5-б; 6-г; 7-д	2			

**Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по
адаптивной физической культуре 5-9 класс (базовый уровень)
для детей с ослабленным здоровьем**

Тест № 1 «Легкая атлетика»

1. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

- а) бег;
- б) прыжки;
- в) подвижные игры;
- г) спортивная ходьба;
- д) метание.

Правильный ответ: «в»

2. Напишите виды бега.

Правильный ответ: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, эстафетный бег;

3. Сколько фаз в беге?

- а) 1;
- б) 4;
- в) 2;
- г) 3.

Правильный ответ: «б»

4. Что входит в состав опорно-двигательной системы?

- а) мышцы;
- б) нервы;
- в) скелет;
- г) кровь.

Правильный ответ: «в»

5. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «быстрее, выше, сильнее»;
- б) «быстрее, дальше, выше»;
- в) «будь всегда первым»;
- г) «спорт, здоровье, радость».

Правильный ответ: «а»

6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».

- а) Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- б) Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- в) Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

Правильный ответ: «б»

7. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) упражнения на гибкость и координацию движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

Правильный ответ: «в»

8. Недостаток, какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

- а) «А»;
- б) «В1»;
- в) «С»;
- г) «Д».

Правильный ответ: «а»

9. Особо важное значение разминка приобретает при воспитании:

- а) быстроты;
- б) гибкости;
- в) выносливости;
- г) силы.

Правильный ответ: «б»

10. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?

- а) показатели бега на короткие дистанции;
- б) способность много раз повторять заданное движение;
- в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

Правильный ответ: «в»

Тест № 2 «Спортивные игры»

1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 1934 г.;
- б) 1933 г.;
- в) 1932 г..

Правильный ответ: «в»

2. Какое воздействие на организм человека имеет игра в баскетбол?

- а) комплексное воздействие;
- б) целенаправленное воздействие;
- в) индивидуальное воздействие.

Правильный ответ: «в»

3. Какие основные приемы игры вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: стойка баскетболиста, ведение мяча левой и правой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, передача двумя руками от груди, бросок двумя руками от груди, передвижения;

4. В каком году впервые появился волейбол?

- а) 1895 г.;
- б) 1892 г.;
- в) 1894 г.

Правильный ответ: «а»

5. Чем первоначально играли в волейбол?

- а) шаром;
- б) резиновой камерой;
- в) мячом.

Правильный ответ: «б»

6. Какие качества развиваются в игре волейбол?

- а) прыгучесть, ловкость, сила, координация;
- б) быстрота, ловкость, гибкость;
- в) сила, быстрота, прыгучесть.

Правильный ответ: «а»

7. Какая страна является Родиной футбола?

- а) Франция;
- б) США;
- в) Англия;
- г) Италия.

Правильный ответ: «в»

8. Перечислите основные приемы игры?

Правильный ответ: передвижения, удар внутренней стороной стопы; ведение мяча

9. Сколько времени длится тайм?

- а) 50 мин.;
- б) 45 мин.;
- в) 30 мин.;
- г) 60 мин.

Правильный ответ: «б»

10. В каком году наши футболисты стали победителями Олимпийских игр в Мельбурне?

- а) 1956 г.;
- б) 1960 г.;
- в) 1952 г.

Правильный ответ: «а»

Тест № 3 «Гимнастика»

1. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: основная гимнастика, спортивная, художественная, аэробика, спортивная аэробика

2. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

Правильный ответ: «а»

3. Строевые упражнения служат...

- а) как средства общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

Правильный ответ: «б»

4. Что называется дистанцией?

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Правильный ответ: «а»

5. Что такое интервал?

- а) расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние правым и левым флангом в колонне.

Правильный ответ: «б»

6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:

- а) на брусках;
- б) на высокой перекладине;
- в) на гимнастическом бревне.

Правильный ответ: «в»

7. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

- а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой на уровне плеч;
- б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
- в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

Правильный ответ: «а»

8. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:

- а) 6 баллов;
- б) 8 баллов;
- в) 10 баллов.

Правильный ответ: «в»

9. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке?

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног.

Правильный ответ: «б»

10. Акробатические упражнения в первую очередь совершают функцию:

- а) сердечнососудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

Правильный ответ: «в»

Тест. № 4

1. Перечислите 3 благополучия здоровья?

Правильный ответ: физическое, духовное, социальное

2. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

- а) упражнения, выполняющиеся длительное время;
- б) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

Правильный ответ: «а»

3. Какие физиологические зоны мощности вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: максимальная, субмаксимальная, большая

4. Какая должна быть частота пульса во время средней нагрузки?

- а) 120-130 уд./мин.;
- б) 140-150 уд./мин.;
- в) 130-150 уд./мин.

Правильный ответ: «в»

5. Как распределяется объем суточной двигательной активности?

- а) 8-9ч. и 13-15ч.; 16-17ч. и 19-20ч.
- б) 7-8ч. и 12-14ч.; 15-16ч. и 20-21ч.
- в) 6-7ч. и 11-12ч.; 14-16ч. и 18-19ч.

Правильный ответ: «б»

6. Какие основные типы телосложения вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: нормостеник, астеник, гиперстеник

7. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции?

- а) 770 г.;
- б) 776 г.;
- в) 780 г.

Правильный ответ: «б»

8. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

Правильный ответ: «б»

9. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечнососудистых сокращений;
- в) по объему выполненной работы.

Правильный ответ: «б»

10. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?

- а) купание, душ, обливание, обтирание;
- б) обливание, душ, обтирание, купание;
- в) обтирание, обливание, душ, купание.

Правильный ответ: «в»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. -М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. -М.: Юнити, 2016. - 431 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

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

members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1 Козел гимнастический

2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

3. Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

5. Палка гимнастическая

6. Скакалка детская

7. Мат гимнастический

8. Гимнастический подкидной мостик

9. Кегли

10 Обруч детский

- 11 Рулетка измерительная
- 12 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 13 Сетка волейбольная
- 14 Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- 1 Козел гимнастический
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Гимнастический подкидной мостик
9. Кегли
- 10 Обруч детский
- 11 Рулетка измерительная
- 12 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 13 Сетка волейбольная
- 14 Аптечка