

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ХАНТЫ - МАНСКИЙСКА**

МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2024



УТВЕРЖДЕНО
директором МБОУ СОШ № 2
В.В. Карика
приказ № 208-ОД от 29.08.2024

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

г. Ханты-Мансийск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся 5–9-х классов МБОУ СОШ № 2 разработана в соответствии с требованиями: ФГОС ООО, ФОП ООО, концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018; федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ СОШ № 2.

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии

их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

Физическая культура. 5 класс / Матвеев А.П., АО «Издательство „Просвещение“»;

Физическая культура. 6–7 классы / Матвеев А.П., АО «Издательство „Просвещение“»;

Физическая культура. 8–9 классы / Матвеев А.П., АО «Издательство „Просвещение“».

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения.

Содержание учебного предмета

5-й 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 ее 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Легкая 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 трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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-й 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 ее 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 водоемах. 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль «Легкая 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 приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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-й 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 ее 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 приема (мальчики).

Модуль «Легкая 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 подъемы 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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-й класс

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее 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 учета 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 вперед

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

Модуль «Легкая 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 легкой 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, подъемах, 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. Проплывание 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 приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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-й 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 приемы 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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед 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 «Легкая 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, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, 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 вперед, 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 усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, 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 (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лежа 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 «Легкая 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 подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол:

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). 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 вперед, 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 продвижением (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 полета 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 объемом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). 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:

1) развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку

в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

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

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

Планируемые результаты освоения программы

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 свое 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 учетом 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 ее 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 определенных 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 ее 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 свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

5-й класс

К концу обучения в **5-м 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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 физкультурминут, 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 разноименным 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

6-й класс

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приема (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 учетом 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 (прием 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).

7-й класс

К концу обучения в **7-м 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 приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

8-й класс

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

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед 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 учетом 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 подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

9-й класс

К концу обучения в **9-м 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»;

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

использовать приемы 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 и соскока вперед 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО через изучение предмета «Физическая культура».

В воспитании обучающихся приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;

опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;

опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

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/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	4	3	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	4	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3	2	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	12	

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/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	4	3	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/https://www.gto.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	4	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/https://www.gto.ru
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/https://www.gto.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3	2	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	12	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	4	3	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	4	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	3	2	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	12	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	4	3	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	5	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru

2.6	Спортивные игры. Гандбол. (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Модуль "Спорт"	3	2	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	15	

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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	4	3	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	4	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	2	www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
2.6	Спортивные игры. Гандбол. (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль	6	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/

	"Спортивные игры")				
2.8	Модуль "Спорт"	3	2	0	https://www.gto.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	14	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие дистанции	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Входной контроль	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
5	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
7	Бег на длинные дистанции	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
9	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
10	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
11	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
12	Ведение мяча в движении	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
13	Ведение мяча в движении	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/

	двумя руками от груди с места					
15	Технические действия с мячом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
16	Технические действия с мячом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
17	Олимпийские игры древности	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Режим дня	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
20	Кувырок назад в группировке	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
21	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
22	Опорные прыжки	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
23	Опорные прыжки	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru

29	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
32	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
33	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
37	Составление дневника по физической культуре	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
42	Упражнения утренней зарядки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

45	Приём и передача мяча снизу	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
46	Приём и передача мяча снизу	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
47	Приём и передача мяча сверху	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
48	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
49	Технические действия с мячом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
50	Технические действия с мячом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
51	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
56	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
57	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
59	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
60	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://re

	комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м					sh.edu.ru/ https://www.gto.ru
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://re sh.edu.ru/ https://www.gto.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км Промежуточная итоговая аттестация	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://re sh.edu.ru/ https://www.gto.ru
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0		https://www.gto.ru
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	1	0		https://www.gto.ru
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	1	0		https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	12		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
4	Спринтерский бег	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Входной контроль	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
6	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
9	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
10	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
11	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
12	Упражнения в ведении мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
13	Упражнения в ведении мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
14	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
17	Составление дневника физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Физическая подготовка человека	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Акробатические комбинации	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатические комбинации	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
26	Лазание по канату в три приема	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru

28	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
29	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
33	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
35	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
37	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
41	Правила и техника выполнения нормативов	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://res

	комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км					h.edu.ru/ https://www.gto.ru
42	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
44	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
53	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
55	Игровая деятельность с использованием	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

	технических приёмов остановки мяча					
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
60	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
64	Гладкий равномерный бег	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км. Промежуточная итоговая аттестация	1	1	9		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	0	0		https://www.gto.ru
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с	1	1	0		https://www.gto.ru

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)					
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0		https://www.gto.ru
	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	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Входной контроль	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
7	Техника преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru

	комплекса ГТО: бег на 1500 м					
9	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
10	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
11	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
12	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
17	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
18	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/

	физическими упражнениями					
19	Акробатические комбинации	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
20	Акробатические пирамиды	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
21	Стойка на голове с опорой на руки	1				www.edu.ru https://uchi.ru/
22	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
24	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
25	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
27	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

28	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	www.edu.ru https://uchi.ru/
29	Тактическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/
32	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/
33	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/
37	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/
40	Спуски и подъёмы во	1	0	0	www.edu.ru https://uchi.ru/

	время прохождения учебной дистанции					
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
42	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
44	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
47	Перевод мяча за голову	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
48	Перевод мяча за голову	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
54	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
60	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Прыжки с разбега в высоту	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
62	Эстафетный бег	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
64	Прыжки с разбега в длину	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км. Промежуточная итоговая аттестация	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	0		https://www.gto.ru
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	1	0		https://www.gto.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	1	0		https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практи ческие работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. Входной контроль	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
6	Бег на длинные дистанции	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
8	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
10	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
11	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

12	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
17	Акробатические комбинации	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
18	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru

23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прямой нападающий удар	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прямой нападающий удар	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
27	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
28	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
29	Тактические действия в защите	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
30	Тактические действия в нападении	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
33	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Техника передвижения на лыжах одновременным	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

	бесшажным ходом					
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
36	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
37	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
39	Торможение боковым скольжением	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
41	Упражнения для профилактики утомления	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
43	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
44	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
45	Правила и техника	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://re

	выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км					sh.edu.ru/ https://www.gto.ru
46	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	История развития гандбола как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных гандболистов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
48	Правила поведения и техники безопасности при занятиях гандболом. Ловля, передача, ведение мяча.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
49	Бросок мяча. Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении. Бросок с отраженным.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
50	Выбивание мяча. Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
51	Блокирование мяча. Блокирование мяча двумя	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

	руками сверху на месте, в прыжке.					
52	Блокирование игрока. Блокирование игрока без мяча руками, туловищем. Блокирование игрока с мячом.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника вратаря. Передвижение в воротах. Задержание мяча. Отбивание мяча.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
54	Учебная игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
55	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
56	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
57	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
58	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
61	Прыжки в длину с разбега	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/

63	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км. Промежуточная итоговая аттестация	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	0	0		https://www.gto.ru
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	1	0		https://www.gto.ru
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	1	0		https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	15		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м. Входной контроль	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
6	Бег на длинные дистанции	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
8	Восстановительный массаж	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Ведение мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
10	Ведение мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
11	Передача мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
12	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
13	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
14	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
15	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
16	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
17	Длинный кувырок с разбега	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
18	Кувырок назад в упор	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
19	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://res.h.edu.ru/ https://www.gto.ru
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/

22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения черлидинга	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
25	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
26	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
27	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
28	Приёмы и передачи в движении	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
29	Нападающий удар	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
30	Нападающий удар	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
31	Блокирование	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
32	Блокирование	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
33	Банные процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
37	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
39	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
40	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
41	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
43	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

44	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
46	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Занятия гандболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
48	Правила поведения и техники безопасности при занятиях гандболом. Ловля, передача, ведение мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
49	Бросок, выбивание, блокирование мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
50	Индивидуальные действия: Открытый уход. Скрытый уход.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
51	Индивидуальные действия: опека игрока	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/

52	Групповые действия: подстраховка партнёра, переключение передач игрока своему партнёру, сменой подопечных.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
53	Групповые действия: действия двух нападающих против одного защитника, действия трёх нападающих против двух защитников.	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
54	Учебная игра в гандбол	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
55	Ведение мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
56	Приемы мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
57	Передачи мяча	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
58	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
59	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
60	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
61	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	0	0		www.edu.ru https://uchi.ru/
62	Прыжки в высоту	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://res.h.edu.ru/ https://www.gto.ru

	толчком двумя ногами					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1		www.edu.ru https://uchi.ru/http://res.h.edu.ru/ https://www.gto.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км. Промежуточная итоговая аттестация	1	1	0		www.edu.ru https://uchi.ru/http://res.h.edu.ru/ https://www.gto.ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 степени. Правила ТБ	1	0	0		https://www.gto.ru
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 степени)	1	1	0		https://www.gto.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 степени)	1	1	0		https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	14		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проведения практической части промежуточной аттестации для обучающихся 5-9 классов с основной, подготовительной медицинской группой здоровья обучающиеся сдают нормативы ВФСК ГТО согласно возрастной категории (<https://www.gto.ru>).

Для проведения теоретической части промежуточной аттестации для обучающихся 5-8 классов с основной, подготовительной и специальной медицинской группой здоровья обучающимся предлагается письменно выполнить тестовую работу. Для обучающихся 9-х классов решить письменно кроссворд.

Шкала перевода баллов в отметку:

Школьная отметка	5	4	3	2
Первичный балл	15-14	13-10	9-6	5 и менее

Тестовая работа

5 класс

- В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?
 А.1921 году;
 Б.1931 году;
 В.1935 году;
 Г.1934 году.
- Кто может проходить тестирование:
 А.школьники;
 Б.студенты;
 В.женщины и мужчины;
 Г.все выше перечисленные.
- Сколько существует ступеней нормативов ГТО:
 А.1 ступень;
 Б.5 ступеней;
 В.18 ступеней;
 Г.13 ступеней.
- Какая возрастная группа охватывает первую ступень:
 А.5 - 6 лет;
 Б.6 - 7 лет;
 В.8 - 12 лет;
 Г.без ограничений.
- Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:
 А.документ, удостоверяющий личность;
 Б.медицинский полис;
 В.ИНН;
 Г.СНИЛС;
 Д.медицинская справка;
 Е.свидетельство о рождении.
- Каких знаков отличия ГТО не существует:
 А.золотой знак;

- Б.латунный знак;
- В.бронзовый знак;
- Г.медный знак;
- Д.стальной знак;
- Е.серебряный знак.

7. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс?

- А. добровольность и доступность;
- Б.экономичность;
- В.равноправие женщин и мужчин;
- Г.обязательность медицинского контроля.

8. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате?

- А.руководство страны и региональные руководители;
- Б.президент РФ;
- В.временное правительство;
- Г.министерство спорта Российской Федерации.

9. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:

- А.медаль;
- Б.грамота;
- В.знак отличия;
- Г.сертификат.

10. Кто может быть участником ВФСК ГТО:

- А.граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
- Б.граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
- В.граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
- Г.граждане РФ от 6 до 70 лет.

11. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:

- А.3;
- Б.5;
- В.7;
- Г.10.

12. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:

- А.1;
- Б.3;
- В.5;
- Г.10.

13. Участники V ступени ВФСК ГТО – это...?

- А.все обучающиеся школы;
- Б.обучающиеся 9 – 11 классов;
- В.обучающиеся от 16 до 17 лет;
- Г.обучающиеся от 14 до 15 лет;

14. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам 4 ступени ВФСК ГТО?

- А.4
- Б.5
- В.6
- Г.7

15. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников 4 ступени ВФСК ГТО?

- А.Прыжок в длину с разбега;
- Б.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- В.Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Г.Прыжок в высоту с разбега.

Тестовая работа

6 класс

1. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО?

- А.Александр Карелин
- Б.Дмитрий Медведев
- В.Владимир Путин
- Г.Сергей Иванов

2. Все, без исключения, представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?

- А.Инженеры
- Б.Шахтеры
- В.Летчики
- Г. Г.Космонавты

3. Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов на «бронзовый», то какой знак отличия присваивается?

- А.Золотой;
- Б.Серебряный;
- В.Бронзовый;
- Г.Никакой знак отличия не присваивается.

4. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине?

- А.30 секунд;
- Б.1 минута;
- В.1 минута 30 секунд;
- Г.2 минуты.

5. Какой вид обязательных испытаний (тестов) в 4 возрастной группе есть у и юношей и девушек одновременно?

- А.Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Б.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- В.Рывок гири;
- Г.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

6. В каком возрасте можно получить знак ГТО?

- А.От 18 до 40 лет
- Б.От 10 до 25 лет

Г. От 6 до 70 лет и старше

7. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО.

- А. 25 метров
- Б. 50 метров
- В. 100 метров
- Г. 150 метров

8. Участники V ступени ВФСК ГТО – это...?

- А. все обучающиеся школы;
- Б. обучающиеся 9 – 11 классов;
- В. обучающиеся от 16 до 17 лет;
- Г. обучающиеся от 14 до 15 лет;

9. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам 4 ступени ВФСК ГТО?

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 7

10. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников 4 ступени ВФСК ГТО?

- А. Прыжок в длину с разбега;
- Б. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- В. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Г. Прыжок в высоту с разбега.

11. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

- А. 1 ступень;
- Б. 5 ступеней;
- В. 18 ступеней;
- Г. 13 ступеней.

12. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:

- А. 5 - 6 лет;
- Б. 6 - 7 лет;
- В. 8 - 12 лет;
- Г. без ограничений.

14. Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

- А. документ, удостоверяющий личность;
- Б. медицинский полис;
- В. ИНН;
- Г. СНИЛС;
- Д. медицинская справка;
- Е. свидетельство о рождении.

15. Каких знаков отличия ГТО не существует:

- А. золотой знак;
- Б. латунный знак;
- В. бронзовый знак;

- Г. медный знак;
- Д. стальной знак;
- Е. серебряный знак.

Тестовая работа

7 класс

1. В каком году в России был подписан указ о возрождении норм ГТО?
 - А. 2014
 - Б. 2012
 - В. 2007

2. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?
 - А. Готов трудиться и обучаться
 - Б. Горжусь тобой, Отечество!
 - В. Готов к труду и обороне

3. Кто стал инициатором возрождения программы ГТО?
 - А. Александр Карелин
 - Б. Дмитрий Медведев
 - В. Владимир Путин
 - Г. Сергей Иванов

4. Все, без исключения, представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?
 - А. Инженеры
 - Б. Шахтеры
 - В. Летчики
 - Г. Космонавты

5. Как называлась IV ступень комплекса ГТО в СССР?
 - А. Спортивный образ жизни
 - Б. Физическое совершенство
 - В. Быстрее, выше, сильнее!
 - Г. Труд и отдых.

6. Какой хват должен быть при подтягивании?
 - А. Нижний
 - Б. Верхний
 - В. Разноименный

7. Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов на «бронзовый», то какой знак отличия присваивается?
 - А. Золотой;
 - Б. Серебряный;
 - В. Бронзовый;
 - Г. Никакой знак отличия не присваивается.

8. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине?

- А.30 секунд;
- Б.1 минута;
- В.1 минута 30 секунд;
- Г.2 минуты.

9.Для выполнения нормативов ВФСК ГТО необходима регистрация на сайте?

- А.Министерства спорта
- Б.Министерства образования
- В.ВФСК ГТО

10. Чем можно заменить сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимания) у девушек?

- А.Подтягивания из виса лежа
- Б.Приседаниями
- В.Отжиманием с колен

11. Можно ли приступить к сдаче норм ГТО без регистрации на сайте?

- А.Да
- Б.Нет
- В.Частично

12. Какой вид обязательных испытаний (тестов) в 4 возрастной группе есть у юношей и девушек одновременно?

- А.Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Б.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- В.Рывок гири;
- Г.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

13. В каком возрасте можно получить знак ГТО?

- А.От 18 до 40 лет
- Б.От 10 до 25 лет
- Г.От 6 до 70 лет и старше

14. Назовите максимальную дистанцию по плаванию в рамках современных нормативов ГТО.

- А.25 метров
- Б.50 метров
- В.100 метров
- Г.150 метров

15. ГТО – это...

- А.нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта;
- Б.комплекс физических упражнений на гимнастических снарядах, выполняемый на Олимпийских играх;
- В.военный комплекс для развития физических качеств военнослужащих.

Тестовая работа

8 класс

1.В комплекс ГТО входят испытания:

- А.обязательные и необязательные

- Б.обязательные и по выбору
- В.обязательные и дополнительные

2. В каком году в России был подписан указ о возрождении норм ГТО?

- А.2014
- Б.2012
- В.2007

3. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

- А.Готов трудиться и обучаться
- Б.Горжусь тобой, Отечество!
- В.Готов к труду и обороне

4. Как называлась IV ступень комплекса ГТО в СССР?

- А.Спортивный образ жизни
- Б.Физическое совершенство
- В.Быстрее, выше, сильнее!
- Г.Труд и отдых

5. Какова масса гири при выполнении норматива рывок гири в ГТО:

- А.10 кг;
- Б.16 кг;
- В.18 кг;
- Г.20 кг.

6. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

- А.500 гр. и 700 гр.;
- Б.500 гр. и 600 гр.;
- В.500 гр. и 800 гр.;
- Г.500 гр. и 900 гр..

7. Какой хват должен быть при подтягивании?

- А.Нижний
- Б.Верхний
- В.Разноименный

8.Для выполнения нормативов ВФСК ГТО необходима регистрация на сайте?

- А.Министерства спорта
- Б.Министерства образования
- В.ВФСК ГТО

9. В каком возрасте можно получить знак ГТО?

- А.От 18 до 40 лет
- Б.От 10 до 25 лет
- Г.От 6 до 70 лет и старше

10. Чем можно заменить сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимания) у девушек?

- А.Подтягивания из виса лежа
- Б.Приседаниями
- В.Отжиманием с колен

11. Можно ли приступить к сдаче норм ГТО без регистрации на сайте?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично

12. ГТО – это...

- А. нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта;
- Б. комплекс физических упражнений на гимнастических снарядах, выполняемый на Олимпийских играх;
- В. военный комплекс для развития физических качеств военнослужащих.

13. Участники V ступени ВФСК ГТО – это...?

- А. все обучающиеся школы;
- Б. обучающиеся 9 – 11 классов;
- В. обучающиеся от 16 до 17 лет;
- Г. обучающиеся от 14 до 15 лет;

14. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам V ступени ВФСК ГТО?

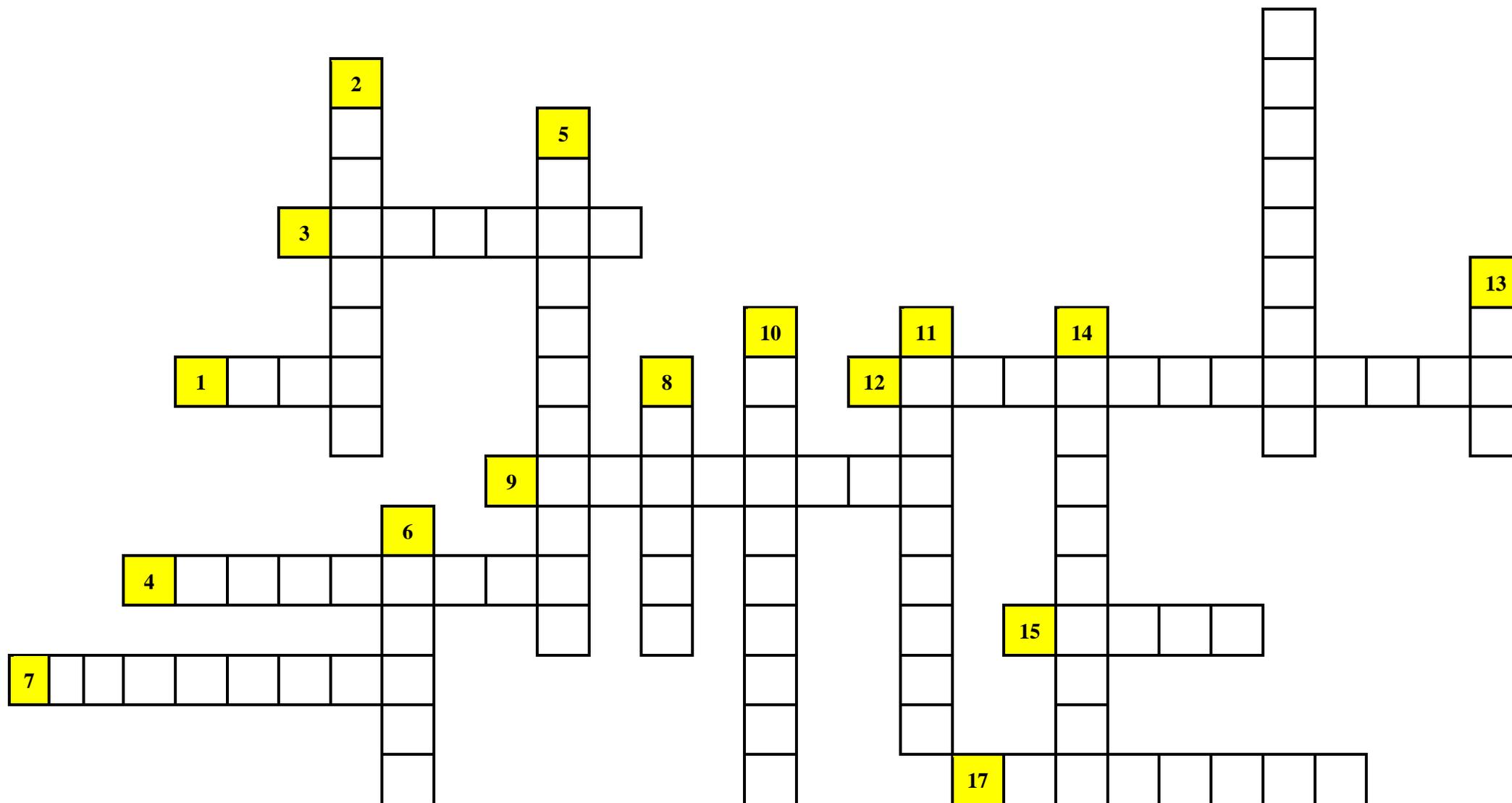
- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 7

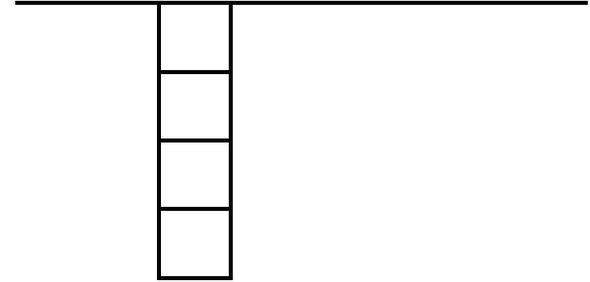
15. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников V ступени ВФСК ГТО?

- А. Прыжок в длину с разбега;
- Б. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- В. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Г. Прыжок в высоту с разбега.

9 класс

Решите кроссворд





По горизонтали:

1. Как называется комплекс спортивных норм для каждого гражданина.
3. Как называется первая ступень нормативов ГТО: «Смелые и ...».
4. Как называется третья ступень нормативов ГТО: «Сила и ...».
7. Как называется пятая ступень нормативов ГТО: «Бодрость и ...».
9. Один из видов спорта, входящий в комплекс ГТО, где метательному снаряду придается ускорение.
12. Базовое физическое упражнение, входящее в комплекс ГТО и развивающее группы мышц верхней части тела.
15. Расшифровка аббревиатуры ГТО с СССР :
«Готов к ... и обороне».
16. Современная расшифровка ГТО : «Горжусь тобой ...
17. ... мяча, копья или гранаты на дальность.

По Вертикали:

2. Знаки отличия ГТО соответствуют трём видам сложности- это бронзовый, серебряный и ... значок.
5. Как называется четвертая ступень нормативов ГТО: «... совершенство».
6. Как называется вторая ступень нормативов ГТО: «Спортивная ...».
8. Один из комплексов ГТО, составляющий бег по пересеченной местности.
10. Кросс на велосипедах специфической конструкции.
11. Это вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.
13. Один из способов передвижения человека, осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.
14. Групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по некому маршруту в реакционных, спортивных или познавательных целях - ... поход.