

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №80 им. В.С. Тарасова» (МБОУ «СОШ №80»)**

|   |   |
|---|---|
| <b>РАССМОТРЕНО</b><br>на заседании ШМК «ФТИМО»<br>МБОУ «СОШ №80»<br><br>Руководитель ШМК<br><br>_____ / А.А. Гимадудинова<br><br>Протокол №_1_____<br>от «25» августа 2023 г. | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Директор МБОУ «СОШ №80»<br><br><br><br>_____ И.Н. Кулемин<br><br>Приказ № 01-03/155<br>от «31» августа 2023 г. |
|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1751944)  
учебного предмета  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для учащихся 5-9 класс(а)ов  
на 2023-2024 учебный год

Разработчик рабочей программы:  
Ковычев Сергей Николаевич,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 класс(а)ов разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации";

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №287 (зарегистрирован в Минюсте России 5 июля 2021 г.) с последующими изменениями и дополнениями;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее ФООП, ФООП ООО);

- локальный нормативный акт общеобразовательной организации о рабочей программе (Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов), факультативных и элективных занятий в МБОУ СОШ №80» (принято на педагогическом совете от 10.07.2023 протокол № 19 утверждена приказом № 01-03/ 143 от 25.08.2023).

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами

устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом.

Развивающаяся направленность программ по физической культуре Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового 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, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию 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 разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6

классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**Воспитательный потенциал уроков предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 класс(а)ов реализуется через следующие формы:**

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- включение в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

**Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования**

***Гражданское воспитание:***

осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;

сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российской! Национальную историческое сознания;

проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан;

осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и другие объединениях, акциях, программах).

***Патриотическое воспитание:***

выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу;

сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации. Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность;

проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России, проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

***Духовно-нравственное воспитание:***

проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национальную, конфессионального самоопределения;

действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческой выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан;

понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения,

ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

***Эстетическое воспитание:***

выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия;

проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние;

проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;

ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

## **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей;

соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде;

выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни;

проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья;

демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием;

развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

### **Трудовое воспитание:**

уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа;

проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности и в условиях самозанятости или наёмного труда;

участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства Российской Федерации;

выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений. самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе;

ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

### **Экологическое воспитание:**

демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде;

выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве;

имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной. ресурсосберегающей деятельности. Участвующий в его приобретении другими людьми.

### **Ценности научного познания:**

деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений;

обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России;

демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.

развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

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

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. 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 отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает 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 ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами по кругу 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 разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с 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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутреннего шага стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «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 в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели 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 статической позы (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение 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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность согласно правилам с использованием разученных технических приемов при 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 в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

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

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

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

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

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении 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, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

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

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

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

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

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

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным

ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками 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 передача мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе 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 в играх.

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

***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. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений на упор на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплексов ГТО в беговых (бег на

короткие дистанции и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивной дисциплины) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот, ранее изученные упражнения на лыжных сооружениях в условиях передвижения на лыжах на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками 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 части подъема стопы, заблокируйте мяч внутренней боковой стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушек). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разработанных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## 9 КЛАСС

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

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

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

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

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

Занятия культурой физической формы и режимом питания. Упражнения для сброса 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 на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком 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 полушагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног

назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамиды, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка 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 в играх.

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких 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 скалку на месте и в движении по склону склона прыжков. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по разным высотам и наклонам,

повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, наклонов на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие партнерских отношений.*

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченной по широте опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 графическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика».*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в висы на гимнастической стенке до сильной высоты, из положений лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются 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 скорости, с соревновательной скоростью.

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

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при 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 дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном

темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, держа его ладонью (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бегите с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;



готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия**:

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом 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 ограничения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия**:

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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 общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения **в 5 классе** обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложениями;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками сверху 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 небольшим разбегом).

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять изменения 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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельному и месячному циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

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

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

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение).

Выполняйте технические элементы плавания кролем на груди в соответствии с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в одном прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений 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 части подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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

исследование концевых резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравнированность (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;

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

### Система оценивания планируемых результатов.

#### I. Знания.

При оценивании знаний учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

| Оценка 5  | Оценка 4   | Оценка 3   | Оценка 2                            | Оценка 1         |
|---|--|--|-------------------------------------|------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание | За тот же ответ, если в нем содержится небольшие | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в | За непонимание и незнание материала | Отказ от ответа. |

|  |                                    |   |           |  |
|--|------------------------------------|---|-----------|--|
| сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | неточности и незначительные ошибки | знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | программы |  |
|--|------------------------------------|---|-----------|--|

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход.

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3   | Оценка 2  | Оценка 1                       |
|--|---|--|---|--------------------------------|
| Движение или его элементы выполнены правильно, с соблюдением требований, без ошибок, легко, свободно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определять и исправлять ошибки, допущенные другим учеником. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одно грубая ошибка. | Отказ от выполнения упражнения |

## III. Владение способами умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3   | Оценка 2                                       | Оценка 1   |
|--|---|--|--|--|
| Учащийся умеет: самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить ни один из пунктов | Учащийся отказывается выполнять требования учителя |

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5   | Оценка 4  | Оценка 3   | Оценка 2  | Оценка 1  |
|--|---|--|---|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренном у обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточности темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности | Отказ от выполнения упражнения. Нарушение правил техники безопасности |

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

*Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность.*



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| № п / п  | Название разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Направления в воспитательной деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                    |                     |   |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                          | 1                | 0                  | 0                   | Духовно нравственное воспитание.          | <a href="https://ciur.ru/izh/S80_izh/default.aspx">https://ciur.ru/izh/S80_izh/default.aspx</a>   |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |                    |                     |   |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 1                | 0                  | 0                   | Физическое воспитание.                    | <a href="https://ciur.ru/izh/S80_izh/default.aspx">https://ciur.ru/izh/S80_izh/default.aspx</a>   |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                    |                     |   |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 2                | 0                  | 0                   | Физическое воспитание.                    | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |                    |                     |   |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 8                | 0                  | 8                   | Физическое воспитание.                    | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")            | 8                | 0                  | 8                   | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)      | 10               | 0                  | 10                  | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12               | 0                  | 12                  | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.5  | Спортивные игры. Волейбол                             | 10               | 0                  | 10                  | Физическое воспита                        | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |

|                                     |   |    |   |    |                        |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|------------------------|---|
|                                     | (модуль "Спортивные игры")  |    |   |    | ние.                   |   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») | 6  | 0 | 6  | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 64 |   |    |                        |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 64 |                        |   |

## 6 КЛАСС

| № п/п  | Название разделов и тем программы         | Количество часов |                    |                     | Направление ввоспитательной деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                    |                     |  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре              | 1                | 0                  | 0                   | Духовно нравственное воспитание.         | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |  |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |                  |                    |                     |  |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности      | 1                | 0                  | 0                   | Физическое воспитание.                   | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |  |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |                    |                     |  |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                    |                     |  |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2                | 0                  | 0                   | Физическое воспитание.                   | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |   |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность |   |    |   |    |                        |   |
|--|---|----|---|----|------------------------|---|
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")  | 8  | 0 | 8  | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 8  | 0 | 8  | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)                              | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 12 | 0 | 12 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.5  | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.6  | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 8  | 0 | 10 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.7  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») | 6  | 0 | 6  | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                 |   | 64 |   |    |                        |   |
| ОБЩЕЕ  |   | 68 | 0 | 64 |                        |   |

|                               |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|

## 7 КЛАСС

| № п/п  | Название разделов и тем программы          | Количество часов |                    |                     | Направления в воспитательной деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |                  |                    |                     |   |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре               | 1                | 0                  | 0                   | Духовно нравственное воспитание.          | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |  | 1                |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |  |                  |                    |                     |   |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности       | 1                | 0                  | 0                   | Физическое воспитание.                    | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |  | 1                |                    |                     |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |                  |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |                  |                    |                     |   |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 2                | 0                  | 0                   | Физическое воспитание.                    | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |                  |                    |                     |   |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")           | 12               | 0                  | 12                  | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика") | 10               | 0                  | 10                  | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль «Зимние         | 10               | 0                  | 10                  | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |

|                                     |   |    |   |    |                        |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|------------------------|---|
|                                     | виды спорта»)   |    |   |    |                        |   |
| 2.4                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 8  | 0 | 8  | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 11 | 0 | 11 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») | 6  | 0 | 6  | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 64 |   |    |                        |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 64 |                        |   |

### 8 КЛАСС

| № п / п                                       | Название разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Направления в воспитательной деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|-----------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---|---|
|   |                                   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |                                   |                  |                    |                     |   |   |
| 1.1   | Знания о физической культуре      | 1                | 0                  | 0                   | Духовно нравственное воспитание           | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |

|  |   |    |   |    |                        |   |
|--|---|----|---|----|------------------------|---|
|  |   |    |   |    | ние.                   |   |
| Итого по разделу   |   | 1  |   |    |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |   |    |   |    |                        |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности                  | 1  | 0 | 0  | Физическое воспитание. | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |   | 1  |   |    |                        |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |    |   |    |                        |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |    |   |    |                        |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность             | 2  | 0 | 0  | Физическое воспитание. | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |   | 2  |   |    |                        |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |    |   |    |                        |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                      | 8  | 0 | 8  | Физическое воспитание  | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")            | 8  | 0 | 8  | Физическое воспитание  | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.3  | Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)      | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание  | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.4  | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 | 0 | 12 | Физическое воспитание  | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.5  | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")  | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание  | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.6  | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")    | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание  | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.7  | Подготовка к выполнению нормативных требований        | 6  | 0 | 6  | Физическое воспитание  | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |

|                                     |                                |    |   |    |  |  |
|-------------------------------------|--------------------------------|----|---|----|--|--|
|                                     | комплекса ГТО (модуль «Спорт») |    |   |    |  |  |
| Итого по разделу                    |                                | 64 |   |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                | 68 | 0 | 64 |  |  |

## 9 КЛАСС

| № п/п  | Название разделов и тем программы          | Количество часов |                    |                     | Направление в воспитательной деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |  |                  |                    |                     |   |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре               | 1                | 0                  | 0                   | Духовно нравственное воспитание.          | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |  | 1                |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>      |  |                  |                    |                     |   |   |
| 2.1  | Способы самостоятельной деятельности       | 1                | 0                  | 0                   | Физическое воспитание.                    | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |  | 1                |                    |                     |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |  |                  |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |                  |                    |                     |   |   |
| 1.1  | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 2                | 0                  | 0                   | Физическое воспитание.                    | <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html</a> |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |  |                  |                    |                     |   |   |
| 2.1  | Гимнастика (модуль "Гимнастика")           | 8                |                    | 8                   | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.2  | Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика") | 8                | 0                  | 8                   | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
| 2.   | Зимние                                     | 10               | 0                  | 10                  | Физическое воспитание.                    | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |

|                                     |   |    |   |    |                        |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|------------------------|---|
| 3                                   | виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)                                     |    |   |    | ое воспитание.         |   |
| 2, 5                                | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 12 | 0 | 12 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2, 6                                | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2, 7                                | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 10 | 0 | 10 | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| 2, 8                                | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт») | 6  | 0 | 6  | Физическое воспитание. | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |   | 64 |   |    |                        |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 64 |                        |   |



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Физическая культура и здоровый образ жизни человека            | 1                |
| 2     | Организация и проведение самостоятельных занятий               | 1                |
| 3     | Упражнения утренней зарядки                                    | 1                |
| 4     | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности      | 1                |
| 5     | Упражнения по развитию гибкости                                | 1                |
| 6     | Упражнения по развитию конкуренции                             | 1                |
| 7     | Упражнения на стойках телосложений                             | 1                |
| 8     | Кувырок вперед и назад в группировке                           | 1                |
| 9     | Кувырок вперед ноги «скрестно»                                 | 1                |
| 10    | Кувырок назад из стоек на лопатках                             | 1                |
| 11    | Упражнения на низком гимнастическом бревне                     | 1                |
| 12    | Упражнения на гимнастической лестнице                          | 1                |
| 13    | Бег на больших расстояниях                                     | 1                |
| 14    | Бег на больших расстояниях                                     | 1                |
| 15    | Бегите на короткое расстояние                                  | 1                |
| 16    | Бегите на короткое расстояние                                  | 1                |
| 17    | Прыжок в взгляд с разбега методом «согнув ноги»                | 1                |
| 18    | Прыжок в взгляд с разбега методом «согнув ноги»                | 1                |
| 19    | Метание мяча в неподвижную мишень                              | 1                |
| 20    | Метание воздушного шара вдаль                                  | 1                |
| 21    | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом            | 1                |
| 22    | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом            | 1                |
| 23    | Повороты на лыжах способ переступания                          | 1                |
| 24    | Повороты на лыжах способ переступания                          | 1                |
| 25    | Поднимемся в горку на лыжах способом «лесенка»                 | 1                |
| 26    | Поднимемся в горку на лыжах способом «лесенка»                 | 1                |
| 27    | Спуск на лыжах с пологого склона                               | 1                |
| 28    | Спуск на лыжах с пологого склона                               | 1                |
| 29    | Преодоление небольшого понижения при спуске с пологого склона  | 1                |
| 30    | Преодоление небольшого понижения при спуске с пологого склона  | 1                |
| 31    | Техника ловли мяча   | 1                |
| 32    | Техника ловли мяча   | 1                |
| 33    | Техника передачи мяча  | 1                |
| 34    | Техника передачи мяча  | 1                |
| 35    | Ведение мяча стоя на месте                                     | 1                |
| 36    | Ведение мяча стоя на месте                                     | 1                |
| 37    | Ведение мяча в движении  | 1                |
| 38    | Ведение мяча в движении  | 1                |
| 39    | Бросок баскетбольного мяча в корзину две руки от груди с места | 1                |
| 40    | Бросок баскетбольного мяча в корзину две руки от груди с места | 1                |
| 41    | Технические действия с мячом                                   | 1                |
| 42    | Технические действия с мячом                                   | 1                |
| 43    | Прямая нижняя подача мяча                                      | 1                |

|                                     |  |    |
|-------------------------------------|--|----|
| 44                                  | Прямая нижняя подача мяча  | 1  |
| 45                                  | Приём и передача мяча  | 1  |
| 46                                  | Приём и передача мяча  | 1  |
| 47                                  | Приём и передача мяча сверху   | 1  |
| 48                                  | Приём и передача мяча сверху   | 1  |
| 49                                  | Технические действия с мячом   | 1  |
| 50                                  | Технические действия с мячом   | 1  |
| 51                                  | Технические действия с мячом   | 1  |
| 52                                  | Удар по мячу внутренние внешние стопы  | 1  |
| 53                                  | Удар по мячу внутренние внешние стопы  | 1  |
| 54                                  | Остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы  | 1  |
| 55                                  | Остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы  | 1  |
| 56                                  | Ведение футбольного мяча «по прямой»   | 1  |
| 57                                  | Ведение футбольного мяча «по прямой»   | 1  |
| 58                                  | Ведение футбольного мяча «по кругу»  | 1  |
| 59                                  | Ведение футбольного мяча «по кругу»  | 1  |
| 60                                  | Ведение футбольного мяча «змейкой»   | 1  |
| 61                                  | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения нормативов 3 ступени. Физическая подготовка  | 1  |
| 62                                  | Правила ТБ на занятиях по подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах   | 1  |
| 63                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты   | 1  |
| 64                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты   | 1  |
| 65                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м   | 1  |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м   | 1  |
| 67                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1  |
| 68                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Составление дневника физической культуры   | 1                |
| 2     | Физическая подготовка человека   | 1                |
| 3     | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в композициях водоёмах. | 1                |
| 4     | Упражнения для коррекции телосложения  | 1                |
| 5     | Упражнения для сохранения осанки   | 1                |
| 6     | Акробатические определения   | 1                |
| 7     | Опорные прыжки через гимнастическое козла  | 1                |
| 8     | Опорные прыжки через гимнастическое козла  | 1                |
| 9     | Упражнения на низком гимнастическом бревне   | 1                |
| 10    | Упражнения ритмической гимнастики  | 1                |
| 11    | Упражнения ритмической гимнастики  | 1                |
| 12    | Упражнения ритмической гимнастики  | 1                |
| 13    | Спринтерский бег   | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 14 | Спринтерский бег  | 1 |
| 15 | Гладкий равномерный бег   | 1 |
| 16 | Гладкий равномерный бег   | 1 |
| 17 | Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание».            | 1 |
| 18 | Прыжковые движения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание».            | 1 |
| 19 | Прыжковые фигуры в рост и высоту  | 1 |
| 20 | Метание мяча  | 1 |
| 21 | Передвижение одновременным одношажным ходом                                       | 1 |
| 22 | Передвижение одновременным одношажным ходом                                       | 1 |
| 23 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                     | 1 |
| 24 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                     | 1 |
| 25 | Упражнения лыжной подготовки  | 2 |
| 26 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение                   | 2 |
| 27 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение                   | 2 |
| 28 | Передвижение в стойке баскетболиста   | 1 |
| 29 | Передвижение в стойке баскетболиста   | 1 |
| 30 | Прыжки вверх толчком одного ногой   | 1 |
| 31 | Прыжки вверх толчком одного ногой   | 1 |
| 32 | Остановка двумя шагами и прыжками   | 1 |
| 33 | Остановка двумя шагами и прыжками   | 1 |
| 34 | Упражнения в ведении мяча   | 1 |
| 35 | Упражнения в ведении мяча   | 1 |
| 36 | Упражнения на передачу и броски мяча  | 1 |
| 37 | Упражнения на передачу и броски мяча  | 1 |
| 38 | Приём мяча двумя руками в разных зонах на площадке                                | 1 |
| 39 | Приём мяча двумя руками в разных зонах на площадке                                | 1 |
| 40 | Передача мяча двумя руками в разных зонах на площадке                             | 1 |
| 41 | Передача мяча двумя руками в разных зонах на площадке                             | 1 |
| 42 | Игровая деятельность с использованием технических приемов при подаче мяча         | 2 |
| 43 | Игровая деятельность с использованием технических приемов при подаче мяча         | 1 |
| 44 | Игровые действия с использованием мяча снизу и сверху.                            | 2 |
| 45 | Игровые действия с использованием мяча снизу и сверху.                            | 1 |
| 46 | Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча и сверху. | 1 |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча и сверху. | 1 |
| 48 | Удар по катящемуся мячу с разбега   | 1 |
| 49 | Удар по катящемуся мячу с разбега   | 1 |
| 50 | Игровые действия с использованием технических приемов фиксации мяча               | 1 |
| 51 | Игровые действия с использованием технических приемов фиксации мяча               | 2 |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча           | 2 |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приемов                         | 1 |

|                                     |  |    |
|-------------------------------------|--|----|
|                                     | передачи мяча  |    |
| 54                                  | Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча   | 1  |
| 55                                  | Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки  | 1  |
| 56                                  | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения соблюдения нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1  |
| 57                                  | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения соблюдения нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1  |
| 58                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты   | 1  |
| 59                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты   | 1  |
| 60                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты                                     | 1  |
| 61                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты                                     | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |

## 7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Истоки развития олимпизма в России                                      | 1                |
| 2     | Воспитание качества личности на занятиях физической культурой и спортом | 1                |
| 3     | Оценивание оздоровительного результата занятий физической культурой     | 1                |
| 4     | Упражнения для коррекции телосложения                                   | 1                |
| 5     | Упражнения для профилактики нарушений осанки                            | 1                |
| 6     | Акробатические определения  | 1                |
| 7     | Стойка на голове с опорой на руки                                       | 1                |
| 8     | Комплекс упражнений степ-аэробики                                       | 1                |
| 9     | Комбинация на гимнастическом бревне                                     | 2                |
| 10    | Комбинация на низкой гимнастической перекладине                         | 2                |
| 11    | Преодоление ограничения наступанием                                     | 1                |
| 12    | Преодоление ограничения прыжковым бегом                                 | 1                |
| 13    | Преодоление ограничения прыжковым бегом                                 | 1                |
| 14    | Эстафетный бег  | 1                |
| 15    | Эстафетный бег  | 1                |
| 16    | Прыжки с разбегаются в рост и в высоту                                  | 1                |
| 17    | Прыжки с разбегаются в рост и в высоту                                  | 1                |
| 18    | Метание маленького мяча в катящуюся мишень                              | 1                |
| 19    | Метание маленького мяча в катящуюся мишень                              | 1                |
| 20    | Торможение на лыжах способом «упор»                                     | 1                |
| 21    | Торможение на лыжах способом «упор»                                     | 1                |
| 22    | Поворот упором при спуске с полого склона                               | 1                |
| 23    | Поворот упором при спуске с полого склона                               | 1                |
| 24    | Преодоление конструкций на лыжах  | 1                |
| 25    | Преодоление конструкций на лыжах  | 1                |
| 26    | Переход с одного хода в другой раз во время проверки учебной дистанции  | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 27 | Переход с одного хода в другой раз во время проверки учебной дистанции  | 1 |
| 28 | Спуски и подъёмы во время проверки учебной дистанции  | 1 |
| 29 | Спуски и подъёмы во время проверки учебной дистанции  | 1 |
| 30 | Передача мяча после отскока от пола   | 1 |
| 31 | Передача мяча после отскока от пола   | 1 |
| 32 | Ловля мяча после отскока от пола  | 1 |
| 33 | Ловля мяча после отскока от пола  | 1 |
| 34 | Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения  | 1 |
| 35 | Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения  | 1 |
| 36 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения   | 1 |
| 37 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения   | 1 |
| 38 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов  | 1 |
| 39 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов  | 1 |
| 40 | Верхняя прямая подача мяча  | 1 |
| 41 | Верхняя прямая подача мяча  | 1 |
| 42 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху   | 1 |
| 43 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху   | 1 |
| 44 | Перевод мяча за голову  | 1 |
| 45 | Перевод мяча за голову  | 1 |
| 46 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов  | 1 |
| 47 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов  | 1 |
| 48 | Средние и длинные передачи мяча по прямой   | 1 |
| 49 | Средние и длинные передачи мяча по прямой   | 1 |
| 50 | Тактические действия при выполнении углового удара  | 2 |
| 51 | Тактические действия при выполнении углового удара  | 1 |
| 52 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии   | 2 |
| 53 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии   | 1 |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов  | 2 |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов  | 1 |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов  | 1 |
| 57 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила соблюдения нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 58 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила соблюдения нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.   | 1 |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.   | 1 |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.   | 1 |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег   | 1 |

|                                     |  |    |
|-------------------------------------|--|----|
|                                     | на 1500м.  |    |
| 63                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Кросс на 3 км | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |

## 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Физическая культура в современном обществе                                    | 1                |
| 2     | Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | 1                |
| 3     | План составления для самостоятельных занятий                                  | 1                |
| 4     | Способности учёта индивидуальных особенностей                                 | 1                |
| 5     | Акробатические определения  | 1                |
| 6     | Акробатические определения  | 1                |
| 7     | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне                            | 1                |
| 8     | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне                            | 1                |
| 9     | Гимнастическая комбинация на перекладине                                      | 1                |
| 10    | Гимнастическая комбинация на перекладине                                      | 1                |
| 11    | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях                             | 1                |
| 12    | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики                             | 1                |
| 13    | Бегите на короткое расстояние   | 1                |
| 14    | Бег на средних расстояниях  | 1                |
| 15    | Бег на больших расстояниях  | 1                |
| 16    | Бег на больших расстояниях  | 1                |
| 17    | Прыжки в конце с разбега  | 1                |
| 18    | Прыжки в конце с разбега  | 1                |
| 19    | Прыжок в длину с разбега  | 1                |
| 20    | Прыжок в длину с разбега  | 1                |
| 21    | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО                   | 1                |
| 22    | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО  | 1                |
| 23    | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом                   | 1                |
| 24    | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом                   | 1                |
| 25    | Способы преодоления препятствий на лыжах                                      | 1                |
| 26    | Способы преодоления препятствий на лыжах                                      | 1                |
| 27    | Торможение боковым скольжением  | 1                |
| 28    | Торможение боковым скольжением  | 1                |
| 29    | Переход с одного лыжного хода на другой                                       | 1                |
| 30    | Переход с одного лыжного хода на другой                                       | 1                |
| 31    | Лыжная подготовка в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении  | 2                |
| 32    | Повороты с мячом на месте   | 1                |
| 33    | Повороты с мячом на месте   | 1                |
| 34    | Передача мяча одной рукой от плеча и горизонтально                            | 2                |
| 35    | Передача мяча одной рукой от плеча и горизонтально                            | 1                |
| 36    | Передача мяча одной рукой   | 1                |
| 37    | Передача мяча одной рукой   | 1                |
| 38    | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                                   | 2                |
| 39    | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                                   | 1                |

|                                     |   |    |
|-------------------------------------|---|----|
| 40                                  | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 1  |
| 41                                  | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 1  |
| 42                                  | Прямой нападающий удар  | 1  |
| 43                                  | Прямой нападающий удар  | 1  |
| 44                                  | Индивидуальное блокирование мяча в прыжках с места  | 1  |
| 45                                  | Индивидуальное блокирование мяча в прыжках с места  | 2  |
| 46                                  | Тактические действия в защите   | 1  |
| 47                                  | Тактические действия в защите   | 1  |
| 48                                  | Тактические действия в нападении  | 1  |
| 49                                  | Тактические действия в нападении  | 1  |
| 50                                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов  | 1  |
| 51                                  | Удар по мячу с разбега внутренней части подъёма стопы   | 2  |
| 52                                  | Остановка мяча внутренних сторон стопы  | 2  |
| 53                                  | Правила игры в мини-футбол  | 2  |
| 54                                  | Правила игры в мини-футбол  | 1  |
| 55                                  | Игровая деятельность по правилам классического футбола  | 2  |
| 56                                  | Игровая деятельность по правилам классического футбола  | 1  |
| 57                                  | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила соблюдения соблюдения нормативов 4-5 ступеней. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1  |
| 58                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.   | 1  |
| 59                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.   | 1  |
| 60                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км   | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |

## 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Здоровье и здоровый образ жизни   | 1                |
| 2     | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активным отдыхом | 1                |
| 3     | Занятия культурой физической формы и режимом питания  | 1                |
| 4     | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся  | 1                |
| 5     | Длинный кувырок с разбега   | 1                |
| 6     | Кувырок назад в упор  | 1                |
| 7     | Гимнастическая комбинация на высоком перекладине.   | 1                |
| 8     | Гимнастическая комбинация на высоком перекладине.   | 1                |
| 9     | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях   | 1                |
| 10    | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях   | 1                |
| 11    | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне  | 1                |
| 12    | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне  | 1                |
| 13    | Бег на короткие дистанции   | 1                |
| 14    | Бег на длинные дистанции  | 1                |
| 15    | Прыжки в длину с разбега  | 2                |
| 16    | Прыжки в высоту   | 1                |
| 17    | Прыжки в высоту   | 1                |
| 18    | Метание мяча с разбега на дальность   | 2                |
| 19    | Передвижение попеременным двухшажным ходом  | 1                |

|                                     |   |    |
|-------------------------------------|---|----|
| 20                                  | Передвижение попеременным двухшажным ходом  | 1  |
| 21                                  | Передвижение одновременным одношажным ходом   | 2  |
| 22                                  | Передвижение одновременным одношажным ходом   | 2  |
| 23                                  | Возможности перехода с одного лыжного хода на другой  | 2  |
| 24                                  | Возможности перехода с одного лыжного хода на другой  | 2  |
| 25                                  | Ведение мяча  | 1  |
| 26                                  | Ведение мяча  | 1  |
| 27                                  | Передача мяча   | 1  |
| 28                                  | Передача мяча   | 1  |
| 29                                  | Приемы и броски мяча на месте   | 2  |
| 30                                  | Приемы и броски мяча на месте   | 1  |
| 31                                  | Приемы и броски мяча в прыжке   | 2  |
| 32                                  | Приемы и броски мяча после ведения  | 1  |
| 33                                  | Приемы и броски мяча после ведения  | 2  |
| 34                                  | Подача мяча в разные зоны площадки соперника  | 2  |
| 35                                  | Приёмы и передача мяча на место   | 2  |
| 36                                  | Приёмы и передача мяча на место   | 2  |
| 37                                  | Удары   | 1  |
| 38                                  | Удары   | 1  |
| 39                                  | Блокировка  | 1  |
| 40                                  | Блокировка  | 1  |
| 41                                  | Ведение мяча  | 1  |
| 42                                  | Ведение мяча  | 1  |
| 43                                  | Приемы мяча   | 1  |
| 44                                  | Приемы мяча   | 1  |
| 45                                  | Передачи мяча   | 1  |
| 46                                  | Передачи мяча   | 1  |
| 47                                  | Остановки и удары по мячу с места   | 1  |
| 48                                  | Остановки и удары по мячу с места   | 1  |
| 49                                  | Остановки и удары по мячу в движении  | 1  |
| 50                                  | Остановки и удары по мячу в движении  | 1  |
| 51                                  | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила соблюдения соблюдения нормативов 5-6 ступеней. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 11 |
| 52                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.   | 1  |
| 53                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.                     | 1  |
| 54                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье                  | 1  |
| 55                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в взгляд с места толчком двух ног.                                 | 1  |
| 56                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине                            | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях В.И. «Физическая культура -5-9 класс».



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УМК:

Лях В.И. «Физическая культура -5-9 класс».

Матвеев А.П. «Физическая культура 5-9 класс»

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях (руководитель), Л.В. Кофман, Г.В. Мейксон.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.В. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2010.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2020г.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

| № п/п | Название                                 | Адрес   |
|-------|--|---|
|       | Российская электронная школа             | <a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>   |
|       | Библиотека видеуроков школьной программы | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
|       | Библиотека ЦОК                           | <a href="https://m.edsoo.ru/f5eab86e">https://m.edsoo.ru/f5eab86e</a> <a href="https://m.edsoo.ru/f5eab9c2">https://m.edsoo.ru/f5eab9c2</a><br><a href="https://urok.apkpro.ru/">https://urok.apkpro.ru/</a>  |
|       | Видеоуроки                               | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sx3Wyw2lyDg">https://www.youtube.com/watch?v=sx3Wyw2lyDg</a>   |
|       | Презентации                              | <a href="https://videouroki.net/razrabotki/muzika/presentacii-3/5-class/">https://videouroki.net/razrabotki/muzika/presentacii-3/5-class/</a><br><a href="https://edupres.ru/prezentatsii-po-muzike/5-klass">https://edupres.ru/prezentatsii-po-muzike/5-klass</a><br><a href="https://intolimp.org/publication/muzika/presentacii-3/5-class/">https://intolimp.org/publication/muzika/presentacii-3/5-class/</a>   |
|       | Электронные учебники                     | <a href="https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0-5-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81-%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0-%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%81%D0%BAD-ilovepdf-compressed.pdf">https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0-5-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81-%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0-%D0%9A%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%81%D0%BAD-ilovepdf-compressed.pdf</a> |

Контрольные нормативы

| мативы |  | 5 класс |      |      | 6 класс |       |       | 7 класс |       |       | 8 класс |       |       | 9 класс |       |       |       |
|--------|--|---------|------|------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|
|        |  | «5»     | «4»  | «3»  | «5»     | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |       |
| 1      | Бег 30 м (сек.)                                | м       | 5,1  | 5,8  | 6,5     | 4,9   | 5,6   | 6,2     | 4,8   | 5,4   | 6,0     | 4,6   | 5,2   | 5,7     | 4,5   | 5,0   | 5,5   |
|        |  | д       | 5,2  | 6,0  | 6,6     | 5,1   | 5,9   | 6,5     | 5,0   | 5,8   | 6,3     | 5,0   | 5,7   | 6,2     | 4,9   | 5,6   | 6,0   |
| 2      | Бег 60 м (сек.)                                | м       | 10,0 | 10,6 | 11,2    | 9,8   | 10,4  | 11,1    | 9,4   | 10,0  | 10,5    | 8,5   | 9,2   | 10,0    | 8,3   | 9,0   | 9,7   |
|        |  | д       | 10,5 | 10,8 | 11,4    | 10,2  | 10,6  | 11,2    | 9,9   | 10,5  | 11,0    | 9,5   | 10,2  | 10,6    | 9,3   | 9,9   | 10,4  |
| 3      | Бег 100 м (сек.)                               | м       |      |      |         |       |       |         | 15,4  | 15,8  | 16,3    | 15,0  | 15,5  | 16,0    | 14,6  | 15,0  | 15,8  |
|        |  | д       |      |      |         |       |       |         | 17,2  | 17,8  | 18,7    | 17,0  | 17,5  | 18,4    | 16,6  | 17,0  | 18,2  |
| 4      | Бег 1000 м (мин, сек.)                         | м       | 5,50 | 6,10 | 6,30    | 5,20  | 5,50  | 6,10    |       |       |         |       |       |         |       |       |       |
|        |  | д       | 6,00 | 6,20 | 6,40    | 5,40  | 6,10  | 6,30    |       |       |         |       |       |         |       |       |       |
| 5      | Бег 2000 м (мин-сек.)                          | м       |      |      |         | 13,00 | 14,00 | 15,00   | 12,00 | 13,00 | 14,00   | 10,00 | 10,40 | 11,40   | 9,00  | 9,40  | 10,40 |
|        |  | д       |      |      |         | 14,00 | 15,00 | 16,00   | 13,00 | 14,00 | 15,00   | 12,30 | 13,30 | 14,30   | 10,00 | 10,40 | 12,00 |
| 6      | Бег 3000 м (мин-сек.)                          | м       |      |      |         |       |       |         |       |       |         | 14,30 | 16,30 | 17,30   | 13,30 | 15,30 | 17,00 |
|        |  | д       |      |      |         |       |       |         |       |       |         |       |       |         |       |       |       |
| 7      | Челночный бег 3x10 м (сек.)                    | м       | 8,5  | 9,3  | 10,0    | 8,3   | 8,9   | 9,6     | 8,2   | 8,8   | 9,3     | 8,0   | 8,5   | 9,0     | 7,4   | 7,9   | 8,6   |
|        |  | д       | 8,9  | 9,5  | 10,1    | 8,9   | 9,5   | 10,0    | 8,7   | 9,3   | 10,0    | 8,6   | 9,2   | 9,9     | 7,9   | 8,4   | 9,1   |
| 8      | Прыжок в длину с места (см)                    | м       | 175  | 165  | 155     | 180   | 170   | 160     | 190   | 180   | 170     | 210   | 190   | 175     | 220   | 205   | 185   |
|        |  | д       | 165  | 155  | 145     | 170   | 160   | 150     | 180   | 175   | 170     | 185   | 175   | 165     | 195   | 185   | 170   |
| 9      | Прыжок в длину с разбега (м)                   | м       | 3,60 | 3,40 | 3,20    | 3,70  | 3,50  | 3,30    | 3,80  | 3,60  | 3,40    | 3,90  | 3,70  | 3,50    | 4,00  | 3,80  | 3,60  |
|        |  | д       | 3,30 | 3,10 | 2,90    | 3,40  | 3,20  | 3,00    | 3,50  | 3,30  | 3,10    | 3,60  | 3,40  | 3,20    | 3,70  | 3,50  | 3,30  |
| 10     | Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см) | м       | 95   | 90   | 85      | 100   | 95    | 90      | 110   | 105   | 100     | 115   | 110   | 105     | 120   | 115   | 110   |
|        |  | д       | 85   | 80   | 75      | 90    | 85    | 80      | 100   | 95    | 90      | 105   | 100   | 95      | 110   | 105   | 100   |
| 11     | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)        | м       | 90   | 80   | 70      | 95    | 90    | 80      | 100   | 95    | 85      | 110   | 100   | 90      | 115   | 105   | 95    |
|        |  | д       | 110  | 100  | 90      | 120   | 110   | 100     | 130   | 120   | 110     | 135   | 125   | 115     | 140   | 130   | 120   |
| 12     | Отжимания (кол-во раз)                         | м       | 18   | 16   | 14      | 20    | 18    | 15      | 25    | 20    | 16      | 30    | 25    | 18      | 35    | 30    | 20    |
|        |  | д       | 16   | 14   | 10      | 17    | 15    | 12      | 18    | 16    | 13      | 20    | 17    | 14      | 22    | 19    | 16    |
| 13     | Подтягивания (кол-во раз)                      | м       | 8    | 6    | 4       | 9     | 7     | 5       | 10    | 8     | 6       | 11    | 9     | 7       | 12    | 10    | 8     |
|        |  | д       | 14   | 11   | 9       | 15    | 12    | 10      | 16    | 13    | 11      | 18    | 14    | 12      | 20    | 16    | 14    |

|    |   |   |    |        |    |    |        |    |       |        |     |       |        |     |       |        |     |
|----|---|---|----|--------|----|----|--------|----|-------|--------|-----|-------|--------|-----|-------|--------|-----|
| 14 | Метание т/м (м)   | м | 28 | 22     | 19 | 30 | 25     | 23 | 35    | 30     | 26  | 40    | 35     | 30  | 45    | 40     | 35  |
|    |   | д | 22 | 19     | 16 | 25 | 23     | 20 | 28    | 26     | 24  | 30    | 27     | 25  | 35    | 32     | 30  |
| 15 | Метание т/м в верт. И гор. Цель. (м)                                  | М | 8  | 8 из 8 |    | 9  | 8 из 8 |    | 10    | 8 из 8 |     | 10    | 8 из 8 |     | 12    | 8 из 8 |     |
|    |   | д | 8  | 5 из 8 |    | 9  | 5 из 8 |    | 10    | 5 из 8 |     | 10    | 5 из 8 |     | 12    | 5 из 8 |     |
| 16 | Бросок набивного мяча массой 2кг из положения сидя (м)                | м |    |        |    |    |        |    | 5     | 4      | 3   | 5.5   | 4.5    | 3.5 | 6     | 5      | 4   |
|    |   | д |    |        |    |    |        |    | 4     | 3      | 2.5 | 4.5   | 3.5    | 3   | 5     | 4      | 3.5 |
| 17 | Метание гранаты: для девочек 300- 500г, для мальчиков 500-700г (м)    | м |    |        |    |    |        |    | 28    | 23     | 18  | 30    | 25     | 20  | 30    | 25     | 20  |
|    |   |   |    |        |    |    |        |    | 500 г |        |     | 500 г |        |     | 700 г |        |     |
|    |   | д |    |        |    |    |        |    |       | 18     | 14  | 8     | 20     | 15  | 10    | 20     | 15  |
|    |   |   |    | 300 г  |    |    | 300 г  |    |       | 500 г  |     |       |        |     |       |        |     |
| 18 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин./30с.)  | м | 30 | 28     | 25 | 33 | 30     | 28 | 35    | 33     | 30  | 38    | 35     | 33  | 40    | 37     | 35  |
|    |   | д | 35 | 32     | 30 | 38 | 35     | 32 | 40    | 37     | 35  | 43    | 40     | 38  | 45    | 42     | 40  |
|    |   | м | 18 | 14     | 12 | 20 | 16     | 14 | 22    | 18     | 16  | 24    | 20     | 18  | 26    | 22     | 20  |
|    |   | д | 17 | 15     | 13 | 18 | 14     | 12 | 20    | 16     | 14  | 22    | 18     | 16  | 24    | 20     | 16  |
| 19 | Приседания (кол-во раз/мин)   | м | 46 | 44     | 42 | 48 | 46     | 44 | 50    | 48     | 46  | 52    | 50     | 48  | 54    | 52     | 50  |
|    |   | д | 44 | 42     | 40 | 46 | 44     | 42 | 48    | 46     | 44  | 50    | 48     | 46  | 52    | 50     | 48  |
| 20 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз) | м | 15 | 13     | 10 | 20 | 15     | 10 | 25    | 21     | 17  | 28    | 23     | 18  | 30    | 25     | 20  |
|    |   | д | 12 | 10     | 8  | 14 | 12     | 10 | 16    | 14     | 12  | 18    | 16     | 14  | 20    | 18     | 16  |
| 21 | Наклон вперед из положения сидя (см.)                                 | м | 8  | 6      | 5  | 10 | 8      | 6  | 12    | 10     | 7   | 15    | 12     | 8   | 15    | 12     | 8   |
|    |   | д | 14 | 10     | 6  | 16 | 12     | 8  | 18    | 14     | 10  | 20    | 16     | 12  | 20    | 16     | 12  |