

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ ХМР "СОШ п. Бобровский"

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МКОУ ХМР
СОШ п. Бобровский**

Сивкова Ж.В.
175-О от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1335249)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Бобровский. 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/

	виды спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	8	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	1	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	1	0	http://spo.1september.ru/urok/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	4	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	9	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1		http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	1	0	http://spo.1september.ru/urok/

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	1	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	4	

9 КЛАСС

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

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	http://spo.1september.ru/urok/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	02.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	04.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
3	Олимпийские игры древности	1	0	0	06.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
4	Режим дня	1	0	0	09.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0	11.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	13.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
7	Определение состояния организма	1	0	0	16.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
8	Составление дневника по физической культуре	1	1	0	18.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	20.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	23.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	25.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/

12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	07.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
13	Упражнения на развитие координации	1	0	0	30.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	02.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	0	04.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	07.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	09.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
18	Опорные прыжки	1	0	0	11.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
19	Опорные прыжки	1	0	0	14.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	16.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	18.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0	21.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1	23.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
24	Бег на длинные дистанции	1	0	0	25.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
25	Бег на короткие дистанции	1	0	0	06.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
26	Бег на короткие дистанции	1	0	0	08.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/

27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	11.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	13.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	15.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	18.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	20.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	22.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	25.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	27.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	29.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	02.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	04.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	06.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с	1	0	0	09.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	полологого склона					
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	11.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
41	Техника ловли мяча	1	0	0	13.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
42	Техника ловли мяча	1	0	0	16.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
43	Техника передачи мяча	1	0	0	18.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
44	Техника передачи мяча	1	0	0	20.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	23.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0	25.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
47	Ведение мяча в движении	1	0	0	27.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
48	Ведение мяча в движении	1	0	0	28.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	10.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	13.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
51	Технические действия с мячом	1	0	0	15.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
52	Технические действия с мячом	1	0	0	17.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	20.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/

54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	0	22.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	24.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	27.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
57	Приём и передача мяча сверху	1	1	0	29.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	0	31.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
59	Технические действия с мячом	1	0	0	03.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
60	Технические действия с мячом	1	0	0	05.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
61	Технические действия с мячом	1	0	0	07.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
62	Технические действия с мячом	1	0	0	10.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	12.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	14.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	17.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	19.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	21.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	24.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/

69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	26.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	28.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	0	03.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
72	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	05.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	0	07.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	0	10.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	12.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	14.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	17.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	19.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	21.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	31.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	02.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	04.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	07.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	09.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0	11.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	14.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	16.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	18.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	21.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	23.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	Эстафеты					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	25.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	08.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	30.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	05.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	07.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	12.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	14.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	Плавание 50м. Подвижные игры					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	16.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	19.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	21.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	23.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	26.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	4		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	04.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	06.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	0	09.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
5	Физическая подготовка человека	1	0	0	11.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	13.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	16.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	1	0	18.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	20.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	23.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/

11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	25.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
12	Акробатические комбинации	1	0	0	07.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
13	Акробатические комбинации	1	0	0	30.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	02.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	04.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0	07.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	09.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	11.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	14.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	16.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
21	Лазание по канату в три приема	1	0	0	18.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
22	Лазание по канату в три приема	1	0	0	21.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	23.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	25.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/

25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	06.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	08.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	11.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
28	Спринтерский бег	1	0	0	13.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
29	Спринтерский бег	1	0	0	15.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
30	Гладкий равномерный бег	1	0	0	18.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
31	Гладкий равномерный бег	1	0	0	20.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	22.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	25.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0	27.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	29.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	02.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	04.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
38	Преодоление небольших	1	0	0	06.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/

	трамплинов при спуске с пологого склона					
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	09.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
40	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0	11.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	13.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	16.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	18.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	20.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	23.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	25.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	27.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	28.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
49	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	10.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
50	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	13.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/

51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	15.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	17.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	20.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	22.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	24.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	27.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	0	29.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	31.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	03.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	05.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	07.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/

62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	10.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	12.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	14.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	17.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	19.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	21.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	24.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	26.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0	28.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
71	Игровая деятельность с	1	0	0	03.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	использованием технических приёмов ведения мяча					
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	05.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	07.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	10.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	12.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	14.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	17.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	19.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
79	Правила и техника выполнения	1	0	0	21.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0	31.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	02.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0	04.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	07.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	09.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0	11.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	14.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	16.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	18.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	21.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	23.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	Эстафеты					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	25.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	08.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0	30.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	05.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0	07.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	0	12.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	14.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	16.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	21.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	23.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0	26.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	4		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	0	03.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	04.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	05.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	10.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
5	Тактическая подготовка	1	0	0	11.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	12.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	17.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	1	0	18.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	19.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/

10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	24.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	25.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
12	Акробатические комбинации	1	0	0	26.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
13	Акробатические пирамиды	1	0	0	01.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	02.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	03.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	08.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	09.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	10.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	15.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	16.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	17.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
22	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	22.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
23	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	23.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/

24	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0	24.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
25	Преодоление препятствий наступанием	1	0	0	05.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0	06.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	0	07.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
28	Эстафетный бег	1	0	0	12.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
29	Эстафетный бег	1	0	0	13.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0	14.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0	19.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	20.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	21.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	26.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	27.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	28.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	03.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	04.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0	05.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	10.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	11.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	12.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	17.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
44	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0	18.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
45	Передача мяча после отскока от пола	1	0	0	19.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
46	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	24.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
47	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	25.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	26.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	09.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/

50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0	13.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0	15.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	17.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	20.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
54	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	22.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
55	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	24.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	27.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1	0	29.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
58	Перевод мяча за голову	1	0	0	31.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
59	Перевод мяча за голову	1	0	0	03.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	05.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	07.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
62	Средние и длинные передачи	1	0	0	10.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	мяча по прямой					
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0	12.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	14.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0	17.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	19.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	21.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	24.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	26.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	28.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	03.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	05.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1	0	0	07.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	10.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	12.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	14.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	17.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0	19.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	21.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	31.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1	0	0	02.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	на лыжах 2 км					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0	04.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	07.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	09.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	0	11.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	14.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1	0	0	16.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	стоя на гимнастической скамье					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	18.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	21.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	23.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	25.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	08.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	0	30.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	05.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
95	Правила и техника выполнения	1	0	0	07.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/

	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	12.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	14.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	16.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0	19.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0	21.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0	23.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0	26.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Коррекция нарушения осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10	Упражнения для профилактики утомления	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические комбинации	1				

14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
20	Бег на короткие дистанции	1				
21	Бег на средние дистанции	1				
22	Бег на длинные дистанции	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Прыжки в длину с разбега	1				
25	Прыжки в длину с разбега	1				
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
30	Самостоятельная подготовка к	1				

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
36	Торможение боковым скольжением	1				
37	Торможение боковым скольжением	1				
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				

44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
45	Проплывание учебных дистанций	1				
46	Проплывание учебных дистанций	1				
47	Повороты с мячом на месте	1				
48	Повороты с мячом на месте	1				
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
51	Передача мяча одной рукой снизу	1				
52	Передача мяча одной рукой снизу	1				
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
57	Прямой нападающий удар	1				
58	Прямой нападающий удар	1				
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
61	Тактические действия в защите	1				

62	Тактические действия в защите	1				
63	Тактические действия в нападении	1				
64	Тактические действия в нападении	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
69	Правила игры в мини-футбол	1				
70	Правила игры в мини-футбол	1				
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1				

	травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание	1				

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

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	0	02.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	03.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
3	Восстановительный массаж	1	0	0	09.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
4	Банные процедуры	1	0	0	10.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
5	Измерение функциональных резервов организма	1	1	0	16.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	17.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	23.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
8	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	24.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
9	Кувырок назад в упор	1	0	0	30.09.2024	http://spo.1september.ru/urok/
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	01.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/

11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	07.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	08.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	0	0	14.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	15.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
15	Упражнения черлидинга	1	0	0	21.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	1	0	22.10.2024	http://spo.1september.ru/urok/
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	0	0	05.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
18	Бег на длинные дистанции	1	0	0	11.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0	12.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/

20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	0	0	18.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	19.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
22	Прыжки в высоту	1	0	0	25.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	0	26.11.2024	http://spo.1september.ru/urok/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	0	0	02.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	0	1	03.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	09.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	10.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	16.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	17.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1	0	0	23.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/

31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1	0	0	24..12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	28.12.2024	http://spo.1september.ru/urok/
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	13.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	0	14.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0	20.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
36	Плавание кролем на груди	1	0	0	21.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
37	Плавание кролем на спине	1	0	0	27.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
38	Плавание брассом	1	0	0	28.01.2025	http://spo.1september.ru/urok/
39	Плавание брассом	1	0	0	03.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
40	Повороты при плавании брассом	1	0	0	04.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
41	Повороты при плавании брассом	1	0	0	10.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1	0	0	11.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/

43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	0	17.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
44	Ведение мяча	1	0	0	18.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
45	Ведение мяча	1	0	0	24.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
46	Передача мяча	1	0	0	25.02.2025	http://spo.1september.ru/urok/
47	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	03.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
48	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	04.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0	10.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
50	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	11.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
51	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	17.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	18.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	31.03.2025	http://spo.1september.ru/urok/
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	01.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
55	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	07.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
56	Нападающий удар	1	1	0	08.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
57	Нападающий удар	1	0	0	14.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/

58	Блокирование	1	0	0	15.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
59	Блокирование	1	0	0	21.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
60	Ведение мяча	1	0	0	22.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
61	Приемы мяча	1	0	0	28.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
62	Передачи мяча	1	0	0	29.04.2025	http://spo.1september.ru/urok/
63	Остановки и удары по мячу с места	1	1	0	05.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	06.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
65	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	12.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1	0	1	13.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	19.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1	0	0	20.05.2025	http://spo.1september.ru/urok/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	3		

Оценочные материалы по физической культуре 5-9 класс

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Готов к труду и обороне.

Теоретические тесты 5 класс

Тест № 1 Проверка знаний

1. Осанка - это:

- а) положение тела при движении;
- б) положение тела в пространстве;
- в) привычное положение тела в пространстве;
- г) правильное положение тела в пространстве.

2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

- а) рациональное питание;
- б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
- в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
- г) а, б, в - правильно.

3. Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь? (напиши).

4. Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

5. Первая помощь при ушибах.

6. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) Портфель одет на одно плечо;
- б) Портфель находится равномерно на двух плечах;
- в) Портфель находится в одной руке.

7. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе;
- б) на матрасе и высокой подушке;
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке;
- г) без подушки.

8. Одна из главных причин нарушения осанки.

- а) травма;

- б) слабая мускулатура тела;
- в) неправильное питание,

9. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?

- а) команде соперника;
- б) команде игрока, который прижал мяч.

10. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом?

Теоретические тесты 6 класс

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к закаливающим процедурам:

- 1. Солнечные ванны;
- 2. Воздушные ванны;
- 3. Водные процедуры;
- 4. Лечебные процедуры;
- 5. Подводный массаж;
- 6. Гигиенические процедуры.

а) 2,4,6.

б) 1,2,3.

в) 2,3,5.

г) 3,4,6.

4. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

5. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

6. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

7. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

9. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

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

10. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42км 195м;
- б) 32км 195м;
- в) 50км 195м;
- г) 43км 195м.

11. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца;
- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) Вызвать врача.

12. К составным частям здоровья относится?

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

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

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

14. Первой спортсменкой, преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала ...?

- а) Стейси Драгила;
- б) Светлана Феофанова;
- в) Дженифер Стучински;
- г) Елена Исинбаева.

15. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в ...?

- а) Ванкувер;
- б) Сочи;
- в) Зальцбург;

г) Калгари.

Теоретические тесты 7 класс

1. Специфика физического воспитания заключается в..

1. повышении адаптационных возможностей организма человека.
2. формировании двигательных умений и навыков человека
3. создании благоприятных условий для развития человека.
4. воспитании физических качеств человека.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии.
- г. Официальных разъяснениях МОК.

4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

1. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
2. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
3. год проведения Олимпийских игр.
4. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

5. Выносливость человека не зависит от...

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

1. ипподром.
2. палестра.
3. стадион.
4. амфитеатр.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп.
- б. в Афинах.
- в. в Спарте.
- г. в Олимпии.

9. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК.
- б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим развитием.
- б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом.
- г. физическим воспитанием.

11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а. форма
- б. содержание
- в. техника
- г. гигиена.

14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

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

16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

17. Главной причиной нарушения осанки является...

1. слабость мышц.
2. привычка к определенным позам.
3. отсутствие движений во время школьных уроков.
4. ношение сумки, портфеля в одной руке.

18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.

- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

19. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. обучающе-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
- г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

Теоретические тесты 8-9 классы

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из вися на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- 1) заключительная, 2) основная, 3) подготовительная?
- а) 1,2,3;
- б) 3,2,1;
- в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипervитаминоз;
- в) переутомление.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
- б) 2,3,1,4;
- в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...

- а) чистый;
- б) правильный;
- в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
- 2) Внутренние.
- 3) Городские.
- 4) Краевые.
- 5) Международные.

- 6) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

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

32. Бег по пересечённой местности обозначается как

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется

35. Самым быстрым способом плавания является

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оценка за теоретические тесты

85 – 100 % – оценка «5»;

70 – 84 % – оценка «4»;

50 – 69 % – оценка «3»;

ниже 50% – оценка «2».

ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Челночный бег 3x10м. На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна

превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 4) разновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа

на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 метров в соответствии с нормативами.

7. Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.