

1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

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, прыгивании 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. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических 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 (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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, поднятие 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с

локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол.

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

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

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

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

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 относятся 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 общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять повороты кувырком, маятником;

- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение на каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/ https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/?ysclid=lm3c8l8yib955846369 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/?ysclid=lm3c9on419579767648 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/ https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/ https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/?ysclid=lm3bwbgwic165566313
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m5404355311
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/ https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-6-klass.html?ysclid=lm3cq1bfu1928307370 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/?ysclid=lm3cqqq8yg403239073
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/?ysclid=lm3crvyxf7711009494
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	0	18	https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto-uchashchikhsia-6-klassov.html?ysclid=lm3d28n6ey836279394
2.7	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/?ysclid=lm3cjk3ivm893239949 https://педпроект.рф/щербакован-н-круговая-тренировка/?ysclid=lm3cnui3bh103503149
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m54

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	деятельность				04355311
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/?ysclid=lm3cjk3ivm893239949 https://педпроект.рф/щербакован-н-круговая-тренировка/?ysclid=lm3cnui3bh103503149
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/ https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-7-klass.html?ysclid=lm3cq1bfu1928307370 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/?ysclid=lm3cq1q8yg403239073
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/?ysclid=lm3crvyxf7711009494
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://studfile.net/preview/9482204/page:4/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	0	18	https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto-uchashchikhsia-6-klassov.html?ysclid=lm3d28n6ey836279394
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m5404355311
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/?ysclid=lm3cjk3ivm893239949 https://педпроект.рф/щербакован-н-круговая-тренировка/?ysclid=lm3cnui3bh103503149
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/ https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-8-klass.html?ysclid=lm3cq1bfu1928307370 https://resh.edu.ru/su
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/?ysclid=lm3crvyxf7711009494
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	2	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	8	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://studfile.net/preview/9482204/page:4/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	0	18	https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto-uchashchikhsia-6-klassov.html?ysclid=lm3d28n6ey836279394
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	2	https://multiurok.ru/files/znaniia-o-fizicheskoi-kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://urok.1sept.ru/articles/310082?ysclid=lm3by63uqf781751458
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/?ysclid=lm3c2781m5404355311

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/?ysclid=lm3cjk3ivm893239949 https://педпроект.рф/щербакован-н-круговая-тренировка/?ysclid=lm3cnui3bh103503149
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/ https://multiurok.ru/files/pryzhki-v-dlinu-9-klass.html?ysclid=lm3cq1bfu1928307370 https://resh.edu.ru/su
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/?ysclid=lm3crvyxf7711009494
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	2	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	https://studfile.net/preview/9482204/page:4/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	0	20	https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto-uchashchikhsia-6-klassov.html?ysclid=lm3d28n6ey836279394
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. 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. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	0	1		https://multiurok.ru/files/zna-niia-o-fizicheskoi-kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
3	Бег на короткие дистанции. Режим дня. Составление дневника по физической культуре	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
5	Правила и	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fiz

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м					kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
7	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	игры					
10	Метание малого мяча на дальность. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры, эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
16	Приём и передача мяча сверху. Упражнения утренней зарядки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
17	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
18	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
19	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
20	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
21	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
22	Технические действия с мячом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
23	Технические действия с мячом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	скамье. Подвижные игры. Олимпийские игры древности					
25	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
26	Упражнения на развитие координации. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
27	Упражнения на формирование телосложения. Опорные прыжки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
28	Опорные прыжки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
29	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
30	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-izucheniu-normativov-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Плавание 50м. Подвижные игры					
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
38	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	склона					
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Наблюдение за физическим развитием	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
42	Техника ловли мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
43	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
44	Техника ловли мяча. Техника передачи мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
45	Техника передачи мяча. Ведение мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	стоя на месте					uchebnika/
46	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
48	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
49	Технические действия с мячом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
50	Технические действия с мячом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
51	Технические действия с мячом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
53	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры, эстафеты					sdache-norm-vfsk-gto
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
56	Правила и техника	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м Определение состояния организма					sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
58	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
60	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
61	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
62	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
63	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
64	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
65	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
67	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
68	Обводка мячом ориентиров. Итоговая контрольная работа.	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
-------	------------	------------------	---------------	--

		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://multiurok.ru/files/znanii-a-o-fizicheskoj-kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
3	Спринтерский бег. Составление дневника физической культуры	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
5	Гладкий равномерный бег. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Основные показатели физической нагрузки					
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
9	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	игры					
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
14	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
15	Приём мяча двумя руками	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	снизу в разные зоны площадки					elektronnaya-forma-uchebnika/
16	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
18	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
19	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
22	История первых Олимпийских игр современности. Правила и техника выполнения	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Подвижные игры					
23	Акробатические комбинации. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
24	Акробатические комбинации. Возрождение Олимпийских игр	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
25	Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
28	Лазание по канату в три приема. Упражнения для	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	профилактики нарушения зрения					
29	Упражнения ритмической гимнастики. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
30	Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
33	Передвижение одновременно одношажным ходом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
34	Передвижение одновременно одношажным ходом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
35	Преодоление небольших трамплинов	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	при спуске с пологого склона					uchebnika/
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
37	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Физическая подготовка человека	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
42	Правила и	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizikultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
46	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
47	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
48	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
49	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
50	Игровая деятельность с	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	использование м технических приёмов					elektronnaya-forma-uchebnika/
51	Игровая деятельность с использованием м технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizikultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizikultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
54	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
57	Спринтерский бег	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
58	Старт с опорой на одну руку с	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	последующим ускорением					elektronnaya-forma-uchebnika/
59	Гладкий равномерный бег	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
62	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
63	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
64	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Итоговая контрольная работа.	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО,	1	0	1		https://multiurok.ru/files/znanii-o-fizicheskoj-sportivnoy-gimnastike/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Истоки развития олимпизма в России					kulture.html?ysclid=lm3d55u9zh258299671 https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847 https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
3	Эстафетный бег. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
4	Эстафетный бег	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м . Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	весом 150г					
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
11	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
12	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
13	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
14	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
15	Перевод мяча за голову	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
16	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
17	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
18	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
20	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klasselektronnaya-forma-uchebnika/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
23	Комбинация на гимнастическом бревне. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klasselektronnaya-forma-uchebnika/
24	Комбинация на низкой гимнастической	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klasselektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	перекладине. Лазанье по канату в два приёма					uchebnika/
25	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
26	Стойка на голове с опорой на руки. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
27	Акробатические комбинации	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
28	Акробатические пирамиды	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
29	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	(пневматика или электронное оружие)					
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
42	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
43	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
44	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
45	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
46	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
47	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
49	Бросок мяча в	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	корзину двумя руками от груди после ведения					heskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тактическая подготовка	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
55	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
56	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
62	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
63	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/?ysclid=lm3n94qk7k480238847
64	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
65	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
66	Игровая деятельность с	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	использованием разученных технических приёмов					elektronnaya-forma- uchebnika/
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Итоговая контрольная работа	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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 История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени.	1	0	1		https://infourok.ru/fizicheskaya_kultura_v_sovremennom_obschestve.-414312.htm https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Правила ТБ. Первая помощь при травмах					gto
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
4	Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
5	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Коррекция избыточной массы тела	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
6	Правила и техника	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м					sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
10	Бег на длинные дистанции. Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
11	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
13	Прямой нападающий удар	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
14	Прямой нападающий удар	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
15	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
16	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
17	Тактические действия в защите	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
18	Тактические действия в нападении	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
20	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Коррекция нарушения осанки	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
24	Гимнастическая комбинация на перекладине. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
27	Акробатические комбинации	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
28	Акробатические комбинации	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
29	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						учebnika/
30	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
31	Проплывание учебных дистанций. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
32	Проплывание учебных дистанций. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Торможение боковым скольжением	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
38	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	(пневматика или электронное оружие)					
43	Повороты с мячом на месте	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
45	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
47	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
49	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizichesкая-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizichesкая-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
56	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
57	Правила и техника выполнения	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					dgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
58	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
59	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
62	Фестиваль «Мы	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени					kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
63	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizikultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
64	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
65	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
66	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
67	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	1			https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Итоговая контрольная работа.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
3	Бег на короткие	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	дистанции					heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
4	Бег на короткие дистанции. Измерение функциональных резервов организма	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fiz_kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fiz_kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
7	Бег на длинные дистанции. Банные процедуры	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
9	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
10	Профессионально-прикладная физическая культура. Оказание первой помощи во время	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха					
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
13	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Восстановительный массаж	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
14	Прыжки в высоту	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						uchebnika/
15	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
16	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
17	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
18	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
19	Удары	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
20	Удары	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
21	Блокировка	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
22	Блокировка	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
25	Длинный кувырок с разбега	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
26	Кувырок назад в упор	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
28	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Восстановительный массаж	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
29	Гимнастическая	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комбинация на параллельных брусьях. Упражнения для снижения избыточной массы тела					heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
30	Упражнения черлидинга	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
31	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fiz_kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
33	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sdache-norm-vfsk-gto
40	Плавание брассом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
41	Ведение мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
42	Повороты при плавании брассом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
43	Передача мяча	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
44	Приемы и броски мяча на	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	месте					elektronnaya-forma-uchebnika/
45	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
46	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
47	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
48	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
49	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
51	Правила и техника выполнения	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/po

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					dgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
53	Прыжки в высоту	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
56	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км					sdache-norm-vfsk-gto
57	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
58	Прыжки в длину «прогнувшись». Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
59	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaia-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto
62	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaia-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ступени					
63	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
64	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
65	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
66	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
67	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
68	Остановки и удары по мячу в движении. Итоговая контрольная работа.	1	1	0		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-8-9-klass-elektronnaya-forma-uchebnika/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		1	67	

2. Формы учета рабочей программы воспитания

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

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

3. Оценочные материалы

Методические и оценочные материалы

Перечень обязательных контрольных упражнений

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Классы	Возраст	Уровень					
					Мальчики			Девочки		
					низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5	11	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5.1 и ниже
			6	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			7	13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			8	14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			9	15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	5	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			6	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			7	13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			8	14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			9	15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			6	12	145	165-180	200	135	155-175	190
			7	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			8	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			9	15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	Бег 1000 м	5	11	7,46 и выше	4,47-7,45	4,46 и ниже	8,21 и выше	5,21-8,20	5,20 и ниже
			6	12	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
			7	13	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
			8	14	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
			9	15	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	5	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			6	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			7	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			8	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			9	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	5	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			6	12	1	4-6	7	4	11-15	20
			7	13	1	5-6	8	5	12-15	19
			8	14	2	6-7	9	5	13-15	17
			9	15	3	7-8	10	5	12-13	16

Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися 5-9 классов

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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. 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.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

— знания;

- техника владения двигательными умениями и навыками;
- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, 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»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

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

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Оценочные материалы

5 класс

Контрольные работы

№	Наименование работы	Дата
1.	Тестовая работа по физической культуре за курс 5 класса	

6 класс

Контрольные работы

№	Наименование работы	Дата
1.	Тестовая работа по физической культуре за курс 6 класса	

7 класс

Контрольные работы

№	Наименование работы	Дата

1.	Тестовая работа по физической культуре за курс 7 класса	
----	---	--

8 класс

Контрольные работы

№	Наименование работы	Дата
1.	Тестовая работа по физической культуре за курс 8 класса	

9 класс

Контрольные работы

№	Наименование работы	Дата
1.	Обязательный региональный зачет в рамках регионального мониторинга	
2.	Тестовая работа по физической культуре за курс 9 класса	

Общая характеристика промежуточной аттестационной работы по учебному предмету «Физическая культура» для 5 классов

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основа знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 5-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Форма проведения – контрольная работа

Работа состоит из 10 заданий по учебному предмету «Физическая культура». В работе используется 2 типа заданий – задания с выбором ответа (10 заданий), к каждому из них предлагается 3-4 варианта ответа, из которых только один правильный. Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня, проверяющие способность учащихся решать учебные задачи по учебному предмету, в которых способ выполнения не очевиден и основную сложность для учащихся представляет выбор способа из тех, которым они владеют.

В первую часть входят 5 заданий, во вторую часть- 5 заданий. Вопросы 1-5 базовый уровень, 6-10 повышенной сложности.

Система оценивания промежуточной аттестационной работы

5 класс I вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	История Олимпийских игр	1

2.	Олимпийский девиз	1
3.	Знание спортивной терминологии	1
4.	Оказание первой помощи	1
5.	Знание правил подвижных игр	1
6.	Всероссийский ФСК ГТО	2
7.	Знание подъёмов в гору на лыжах	2
8.	Знание истории лыжного спорта	2
9.	Знание видов легкоатлетического бега	2
10.	Виды плавания	2

5 класс II вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	История Олимпийских игр	1
2.	Олимпийские игры XXI века	1
3.	Определение осанки	1
4.	Оказание первой помощи	1
5.	Знание основных правил подвижных, спортивных игр	1
6.	Всероссийский ФСК ГТО	2
7.	Правила ТБ	2
8.	Герои Олимпиад - лыжный спорт	2
9.	Знание видов лыжной подготовки	2
10.	Виды плавания	2

Время и способы выполнения работы

На выполнение проверочной работы отводится 40 минут. Каждый ученик получает бланк с текстом проверочной работы, в котором отмечает или записывает свои ответы на задания.

Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Работа носит диагностический характер: каждое задание направлено на диагностику определенного предметного умения по физической культуре.

Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

В заданиях с выбором ответа из четырех предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.

Каждое верно выполненное задание оценивается в 1 балл, повышенного уровня в 2 балла (максимальное количество баллов – 15 за все задания).

За правильное выполненное задание № 1-5 учащийся получает **1 балл**, за задание № 5-10 учащийся получает **2 балла**.

За неправильно выполненное задание учащийся получает **«0» баллов**.

Общее количество баллов, которое можно набрать учащийся – 15 баллов.

Работа носит контрольный характер, при принятии решения о выставлении оценок рекомендуем воспользоваться следующими примерными нормами:

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (12-15 баллов);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (9-11 баллов);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (5-8 баллов);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0-4 баллов).

5 класс I вариант

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

№	Проверяемое умение	Максимальный бал за выполнение задания	Средний % выполнения
1.	История Олимпийских игр	1	
2.	Олимпийский девиз	1	
3.	Знание спортивной терминологии	1	
4.	Оказание первой помощи	1	
5.	Знание правил подвижных игр	1	
6.	Всероссийский ФСК ГТО	2	
7.	Знание подъёмов в гору на лыжах	2	
8.	Знание истории лыжного спорта	2	
9.	Знание видов легкоатлетического бега	2	
10.	Виды плавания	2	

Ответы: 5 класс II вариант

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

№	Проверяемое умение	Максимальный бал за выполнение задания	Средний % выполнения
1.	История Олимпийских игр	1	
2.	Олимпийские игры XXI века	1	
3.	Определение осанки	1	
4.	Оказание первой помощи	1	
5.	Знание основных правил подвижных, спортивных игр	1	
6.	Всероссийский ФСК ГТО	2	
7.	Правила ТБ	2	
8.	Герои Олимпиад - лыжный спорт	2	
9.	Знание видов лыжной подготовки	2	
10.	Виды плавания	2	

Тестовая работа по физической культуре

5 класс

I вариант

Вопрос № 1: Где зародились Олимпийские игры?

- а) в Европе
б) в Древнем Египте
в) в Москве
г) в Древней Греции

Вопрос № 2. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Делай с нами! Делай, как мы! Делай лучше нас!»
в) «Один за всех и все за одного!»
г) «Главное не победа! Главное участие!»

б) «Быстрее! Выше! Смелее!»

Вопрос № 3. Шеренга – это строй, в котором учащиеся строятся...

- а) в затылок друг к другу
б) по одной линии лицом в одну сторону
- в) в различном порядке

Вопрос № 4. Какую необходимо оказать помощь при ушибах:

- а) приложить горячий компресс
б) сделать массаж
- в) приложить холод

Вопрос № 5. Во время игры в пионербол, волейбол количество игроков на площадке от одной команды должно быть

- а) 5 человек
б) 4 человека
- в) 6 человек

Вопрос № 6. Сколько ступеней во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО?

- а) 5 ступеней
б) 11 ступеней
- в) 10 ступеней

Вопрос № 7. Каким способом можно подняться в гору на лыжах?

- а) «лесенкой»
б) «звёздочкой»
- в) «СОЛНЫШКОМ»

Вопрос № 8. Четырёхкратная Олимпийская чемпионка по лыжным гонкам из Республики Коми:

- а) Галина Кулакова
б) Раиса Сметанина
- в) Лариса Егорова

Вопрос № 9. Самый быстрый бег, это бег:

- а) стайерский
б) челночный
- в) спринтерский

Вопрос № 10. Самый быстрый и популярный способ спортивного плавания:

- а) кроль на груди
б) кроль на спине
- в) брасс

Тестовая работа по физической культуре

5 класс

II

вариант

Вопрос №1. В каком году проводились первые Олимпийские игры до н.э.?

- а) 886 г. до н.э.
б) 946 г. до н.э.
- в) 776 г. до н.э.
г) 685 г. до н.э.

Вопрос №2. В каком году прошли XXII зимние Олимпийские игры в России?

- а) 2015 г.
б) 2014 г.
- в) 2012 г.

Вопрос №3. Как определить правильную осанку?

- а) касание стены затылком, лопатками,
б) касание стены затылком, лопатками, ягодицами
- в) касание стены лопатками, ягодицами

ягодицами, пятками
б) касание стены затылком, пятками

Вопрос №4. Первая помощь при ушибе заключается в том, чтобы

- а) приложить холод
б) сделать перевязку
в) помазать мезть ушиба зелёнкой
г) вызвать скорую помощь

Вопрос №5. В пионерболе, волейболе для направления мяча в сторону противника команда имеет право

- а) на 4 передачи на своей площадке
б) на 3 передачи
в) на 5 передач

Вопрос №6. С какого возраста начинается сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?

- а) с 5 лет
б) с 6 лет
в) с 10 лет
г) с 16 лет

Вопрос №7. По правилам техники безопасности ученик занимается на уроке физической культуры:

- а) в спортивной форме и домашних тапочках
б) в школьной форме
в) в спортивной форме и спортивной обуви
г) в купальнике для плавания

Вопрос №8. Чьим именем назван лыжный стадион в г. Сыктывкаре РК?

- а) Василия Рочева
б) Раисы Сметаниной
в) Владислава Веденина

Вопрос №9. Укажите способ торможения на лыжах:

- а) углом
б) плугом
в) боком

Вопрос №10. Укажите вид спортивного плавания:

- а) «лягушка»
б) «собачка»
в) «кроль на спине»
г) «кузнечик»

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы
по учебному предмету «Физическая культура»
для 6 классов**

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основа знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 6-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Форма проведения - **контрольная работа.**

Работа состоит из 10 заданий по учебному предмету «Физическая культура». В работе используется 2 типа заданий – задания с выбором ответа (10 заданий), к каждому из них предлагается 3-4 варианта ответа, из которых только один правильный. Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня, проверяющие способность учащихся решать учебные задачи по учебному предмету, в которых способ выполнения не очевиден и основную сложность для учащихся представляет выбор способа из тех, которым они владеют.

В первую часть входят 5 заданий, во вторую часть- 5 заданий. Вопросы 1-5 базовый уровень, 6-10 повышенной сложности.

Система оценивания промежуточной аттестационной работы

6 класс I вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный бал за выполнение задания	Средний % выполнения
1.	Знание истории Олимпийских игр	1	
2.	Основоположник Олимпийских игр	1	
3.	Определение осанки	1	
4.	Оказание первой помощи	1	
5.	Знание спортивных игр	1	
6.	ФСК ГТО	2	
7.	Здоровье человека	2	
8.	Героев спорта РК	2	
9.	Знание основных правил баскетбола	2	
10.	Виды плавания	2	

6 класс II вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный бал за выполнение задания	Средний % выполнения
1.	История Олимпийских игр древности	1	
2.	История Олимпийского движения в России	1	
3.	Самоконтроль	1	
4.	Оказание первой помощи	1	
5.	Знание правил спортивных игр	1	
6.	ФСК ГТО	2	
7.	Правила ТБ	2	
8.	Герои лыжного спорта РК	2	
9.	Знание подвижных игр	2	
10.	Виды плавания	2	

Время и способы выполнения работы

На выполнение проверочной работы отводится 40 минут. Каждый ученик получает бланк с текстом проверочной работы, в котором отмечает или записывает свои ответы на задания.

Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Работа носит диагностический характер: каждое задание направлено на диагностику определенного предметного умения по физической культуре.

Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

В заданиях с выбором ответа из четырех предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.

Каждое верно выполненное задание оценивается в 1 балл, повышенного уровня в 2 балла (максимальное количество баллов – 15 за все задания).

За правильное выполненное задание № 1-5 учащийся получает **1 балл**, за задание № 5-10 учащийся получает **2 балла**.

За неправильно выполненное задание учащийся получает **«0» баллов**.

Общее количество баллов, которое можно набрать учащийся – 15 баллов.

Работа носит контрольный характер, при принятии решения о выставлении оценок рекомендуем воспользоваться следующими примерными нормами:

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (12-15 баллов);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (9-11 баллов);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (5-8 баллов);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0-4 баллов).

Тестовая работа по физической культуре

6 класс

вариант

I

Вопрос № 11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- | | |
|----------------------|------------------|
| а) в V в. до н.э.; | в) в I в. н.э.; |
| б) в 776 г. до н.э.; | г) в 394 г. н.э. |

Вопрос № 2. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| а) Деметриус Викалас; | в) Пьер де Кубертен; |
| б) А.Д. Бутовский; | г) Жан-Жак Руссо. |

Вопрос № 3. Осанкой принято называть ...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- б) привычную позу человека в вертикальном положении
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- г) силуэт человека.

Вопрос № 4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует:

- | | |
|--------------|--------------------------|
| а) охлаждать | в) покрыть йодной сеткой |
| б) нагревать | г) потереть, массировать |

Вопрос № 5. Пионербол – подводящая игра:

- | | |
|------------------|---------------------------|
| а) к баскетболу; | в) к настольному теннису; |
| б) к волейболу; | г) к футболу. |

Вопрос № 6. Сколько ступеней включает в себя Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

- | | |
|------|-------|
| а) 8 | в) 10 |
| б) 9 | г) 11 |

Вопрос № 7. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| а) состояния окружающей среды | г) образа жизни |
|-------------------------------|-----------------|

в) наследственности

Вопрос № 8. Лыжный стадион в столице нашей республики г.Сыктывкаре назван в честь:

- а) Василия Рочева
б) Аллы Пугачёвой
в) Раисы Сметаниной

Вопрос № 9. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.

Вопрос № 10. Укажите, к какому виду спорта относится «кроль на груди»

- а) к лёгкой атлетике
б) плаванию
в) гимнастике
г) баскетболу

Тестовая работа по физической культуре

6 класс

II

вариант

Вопрос № 1. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.

Вопрос № 2. Впервые Российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1908 г.;
б) в 1952 г.
в) в 1956 г.;
г) в 1960 г.

Вопрос № 3.Объективным показателем самоконтроля является

- а) Пульс
б) Желание продолжать занятие
в) Рост
г) Количество упражнений выполненных за минуту

Вопрос №4. Какую надо оказать помощь при ушибе?

- а) забинтовать
б) приложить холод
в) сделать массаж
г) сделать йодистую сетку

Вопрос № 5. Во время игры в пионербол, волейбол количество человек на площадке от одной команды должно быть:

- а) 4
б) 5
в) 6

Вопрос №6. Укажите, какими значками награждаются сдавшие нормы

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?

- а) железным, бронзовым, оловянным
б) деревянным, стеклянным, серебряным
в) золотым, серебряным, бронзовым

Вопрос №7. Что является причиной травмы при выполнении физических упражнений?

- а) небрежное проведение разминки
б) неисправный инвентарь
в) слабое освещение мест занятий
г) всё выше перечисленное

Вопрос №8. Укажите выдающихся лыжников Республики Коми

а) Галина Кулакова

в) Владислав Веденин

б) Василий Рочев

г) Раиса Сметанина

Вопрос №9. Какая игра из нижеперечисленных подвижная?

а) баскетбол

в) футбол

б) пионербол

г) волейбол

Вопрос №10. Какой вид плавания- хорошее средство для улучшения осанки?

а) «брасс»

в) «собачкой»

б) «лягушкой»

г) вольный стиль

6 класс I вариант

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

№	Проверяемое умение	Максимальный бал за выполнение задания	Средний % выполнения
1.	Знание истории Олимпийских игр	1	
2.	Основоположник Олимпийских игр	1	
3.	Определение осанки	1	
4.	Оказание первой помощи	1	
5.	Знание спортивных игр	1	
6.	ФСК ГТО	2	
7.	Здоровье человека	2	
8.	Героев спорта РК	2	
9.	Знание основных правил баскетбола	2	
10.	Виды плавания	2	

6 класс II вариант

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

№	Проверяемое умение	Максимальный бал за выполнение задания	Средний % выполнения
1.	История Олимпийских игр древности	1	
2.	История Олимпийского движения в России	1	
3.	Самоконтроль	1	
4.	Оказание первой помощи	1	
5.	Знание правил спортивных игр	1	
6.	ФСК ГТО	2	
7.	Правила ТБ	2	
8.	Герои лыжного спорта РК	2	
9.	Знание подвижных игр	2	
10.	Виды плавания	2	

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы
по учебному предмету «Физическая культура»
для 7 классов**

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основа знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 7-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Форма проведения – контрольная работа.

Работа состоит из 10 - 15 заданий по учебному предмету «Физическая культура». В работе используется 2 типа заданий – задания с выбором ответа (9 заданий), к каждому из них предлагается 3-4 варианта ответа, из которых только один правильный. 10-15 задания представляет собой работу по самостоятельному выбору ответа или выбора правильного ответа из предложенных вариантов.

Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня, проверяющие способность учащихся решать учебные задачи по учебному предмету, в которых способ выполнения не очевиден и основную сложность для учащихся представляет выбор способа из тех, которым они владеют.

В первую часть входят 10 заданий, во вторую часть- 5 заданий. Вопросы 1-10 базовый уровень, 10-15 повышенной сложности.

Система оценивания промежуточной аттестационной работы

7 класс I вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знание истории древних Олимпийских игр	1
2.	Знание истории современного Олимпийского движения	1
3.	Знание истории современного Олимпийского движения в России	1
4.	Знание терминологии - осанка	1
5.	Знание самоконтроля	1
6.	Первая помощь при травмах	1
7.	Знание терминологии - закаливание	1
8.	Связь профессионально-трудовой деятельности с физической культурой	1
9.	Знание спортивных игр	1
10.	Знание ФСК ГТО	1
11.	Правила техники безопасности	2
12.	Знание истории спорта - лыжные гонки	2
13.	Интересные факты из истории спорт и великие люди	2

14.	Знание истории спорта Республики Коми	2
15.	Знание истории спорта в России	2

7 класс II вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знание истории древних Олимпийских игр	1
2.	Знание истории современного Олимпийского движения	1
3.	Знание истории современного Олимпийского движения в России	1
4.	Знание терминологии - характер	1
5.	Знание самоконтроля	1
6.	Первая помощь при травмах	1
7.	Знание терминологии – режим дня	1
8.	Связь профессионально-трудовой деятельности с физической культурой	1
9.	Знание спортивных игр	1
10.	Знание ФСК ГТО	1
11.	Правила техники безопасности	2
12.	Знание истории спорта - волейбол	2
13.	Интересные факты из истории спорт и великие люди	2
14.	Знание истории спорта Республики Коми	2
15.	Знание истории спорта в России	2

Время и способы выполнения работы

На выполнение проверочной работы отводится 40 минут. Каждый ученик получает бланк с текстом проверочной работы, в котором отмечает или записывает свои ответы на задания.

Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Работа носит диагностический характер: каждое задание направлено на диагностику определенного предметного умения по физической культуре.

Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

В заданиях с выбором ответа из четырех предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.

Каждое верно выполненное задание оценивается в 1 балл, повышенного уровня в 2 балла (максимальное количество баллов – 20 за все задания).

За правильное выполненное задание № 1-9 учащийся получает **1 балл**, за задание № 11-15 учащийся получает **2 балла**.

За неправильно выполненное задание учащийся получает **«0» баллов**.

Общее количество баллов, которое можно набрать учащийся – 20 баллов.

Работа носит контрольный характер, при принятии решения о выставлении оценок рекомендуем воспользоваться следующими примерными нормами:

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (19-20 баллов);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (14-18 баллов);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (8-13 баллов);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0-8 баллов).

Тестовая работа по физической культуре

7 класс

Ивариант

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 удаленной 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 заливающим 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. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

- а) П. Нурми; б) Л. Латынина; в) М. Фелтс; г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

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

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

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

8. Результатом физической подготовки является:

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

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (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 определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией; б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения; г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.

- а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;
- б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;
- в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;
- г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость; б) Быстроту;
- в) Координацию; г) Ловкость

13. К основным физическим качествам относятся ...

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

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

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

15. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

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

Тестовая работа по физической культуре

7 класс

II вариант

Вопрос № 1 На Олимпийских играх право на участие имели:

- а) свободные граждане и варвары;
- б) свободные граждане и рабы;
- в) только свободные граждане;
- г) все желающие, которые прошли особые испытания.

Вопрос № 2 В 19-летнем возрасте он совершил поездку в Олимпию. Судя по всему, именно тогда у будущего историка и литератора, педагога и социолога родилась «олимпийская утопия» - возродить Олимпийские игры. О ком идет речь.

- а) Ги де Мопассан
- б) Пьер де Фреды, де Кубертен
- в) Годфруа де Блоне
- г) Хуан Антонио Самаранч

Вопрос № 3

Где проводились XXII летние олимпийские игры?

- а) Париж
- б) Москва
- в) Сочи
- г) Лондон

Вопрос № 4

Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в её деятельности, общении и отражающихся в типичных для неё деятельности, общении и отражающихся в типичных для неё способах поведения – это...

- а) Самосознание;
- б) Самовоспитание;
- в) Характер;
- г) Темперамент.

Вопрос № 5

Перечисли субъективные показатели самоконтроля:

- а) Самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, настроение, желание заниматься, работоспособность
- б) ЧСС, рост, масса тела, жизненный объем легких.
- в) Окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движения, внимание.
- г) Все перечисленное.

Вопрос № 6

Первая помощь при вывихе заключается в том, чтобы

- а) наложить жгут выше места травмы;
- б) смазать место травмы йодом;
- в) приложить лист подорожника;
- г) обеспечить неподвижность кости в месте травмы.

Вопрос № 7

Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование деятельность (в том числе учебная), прием пищи – это

- а) здоровый образ жизни;
- б) режим дня;
- в) тренировка;
- г) утренняя зарядка.

Вопрос № 8

Труд этой группы характеризуется однообразной рабочей позой с ограниченной двигательной активностью и однообразием при выполнении рабочих операций в положении сидя без каких либо физических нагрузок. Такой характер труда вызывает умственно-эмоциональное утомление вялость, рассеянность и невнимательность.

- а) педагогические работники
- б) специалисты по обработке металла
- в) работники нефтяной и газодобывающей промышленности
- г) работники экономических специальностей

Вопрос № 9

Преподаватель физического воспитания колледжа Уильям Дж. Морган придумал игру в которую его ученики играли камерой от баскетбольного мяча. Он назвал эту игру «минтанет». Какое современное название у этой игры.

- а) Гандбол
- б) Баскетбол
- в) Футбол
- г) Волейбол

Вопрос № 10

ГТО – это

- а) легкоатлетические соревнования;
- в) двоеборье;

- б) физкультурно-спортивный комплекс; г) пятиборье.

Вопрос № 11

Бег по стадиону во время занятий можно осуществлять:

- а) только против часовой стрелке; в) не имеет значение в какую сторону.
б) только по часовой стрелке;

Вопрос № 12

Самый быстрый и популярный способ спортивного плавания – это

- а) Кроль на спине; в) кроль
б) баттерфляй; г) брасс.

Вопрос № 13

Артур Конан Дойль всю жизнь был физически активен, но успешнее всего у него получалось

- а) играть в крикет; в) играть в хоккей;
б) боксировать; г) играть в футбол;

Вопрос № 14

После ухода из большого спорта этот олимпийский чемпион стал тренером по лыжным гонкам и воспитал сына, который продолжил дело отца в большом спорте. (О какой династии идёт речь).

- а) Рочевы; в) Нутрихины;
б) Бажуковы; г) Сметанены.

Вопрос № 15

Ирина Чащина, Алина Кабаева, Ляйсан Утяшева, Ульяна Данскова, Маргарита Мамун – эти спортсменки представляли на мировой арене спорта Россию в

- а) Спортивной гимнастике; в) художественной гимнастике;
б) синхронном плавании; г) члены команды первой женской сборной по хоккею с шайбой на льду.

Правильные ответы на тест по физической культуре 7 класс (I вариант)

1 - б	6 - в	11 - г
2 - а	7 - б	12 - а
3 - б	8 - в	13 - в
4 - б	9 - б	14 - б
5 - в	10 - б	15 - в

Правильные ответы на тест по физической культуре 7 класс (II вариант)

1 - в	6 - г	11 - а
2 - б	7 - б	12 - в
3 - б	8 - г	13 - а
4 - в	9 - г	14 - а
5 - а	10 - б	15 - в

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы
по учебному предмету «Физическая культура»
для 8 классов**

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основа знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 8-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Форма проведения – контрольная работа.

Работа состоит из 10 - 15 заданий по учебному предмету «Физическая культура». В работе используется 2 типа заданий – задания с выбором ответа (9 заданий), к каждому из них предлагается 3-4 варианта ответа, из которых только один правильный. 10-15 задания представляет собой работу по самостоятельному выбору ответа или выбора правильного ответа из предложенных вариантов.

Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня, проверяющие способность учащихся решать учебные задачи по учебному предмету, в которых способ выполнения не очевиден и основную сложность для учащихся представляет выбор способа из тех, которым они владеют.

В первую часть входят 10 заданий, во вторую часть- 5 заданий. Вопросы 1-10 базовый уровень, 10-15 повышенной сложности.

8 класс I вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знание истории древних Олимпийских игр	1
2.	История олимпийского движения в России	1
3.	Знание возрастных особенностей	1
4.	Связь профессионально-трудовой деятельности с физической культурой	1
5.	Знание оказания первой помощи	1
6.	Знание правил соревнований – баскетбол;	1
7.	Знание правил соревнований – волейбол;	1
8.	Знание правил соревнований – футбол;	1
9.	Знание правил соревнований – лыжные гонки;	1
10.	Знание правил соревнований – легкая атлетика;	1
11.	Знание истории комплекса ГТО;	2
12.	Знание видов спортивного плавания;	2
13.	Интересные факты из истории спорт и великие люди	2
14.	Знание истории спорта Республики Коми	2
15.	Знание истории спорта России	2

8 класс II вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знание истории древних Олимпийских игр	1
2.	История олимпийского движения в России	1
3.	Знание возрастных особенностей	1
4.	Связь профессионально-трудовой деятельности с физической культурой;	1
5.	Знание оказания первой помощи	1
6.	Знание правил соревнований – баскетбол;	1
7.	Знание правил соревнований – волейбол;	1
8.	Знание правил соревнований – футбол;	1
9.	Знание правил соревнований – лыжные гонки;	1
10.	Знание правил соревнований – легкая атлетика;	1
11.	Знание истории комплекса ГТО;	2
12.	Знание видов спортивного плавания;	2
13.	Интересные факты из истории спорт и великие люди	2
14.	Знание истории спорта Республики Коми	2
15.	Знание истории спорта России	2

Время и способы выполнения работы

На выполнение проверочной работы отводится 40 минут. Каждый ученик получает бланк с текстом проверочной работы, в котором отмечает или записывает свои ответы на задания.

Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Работа носит диагностический характер: каждое задание направлено на диагностику определенного предметного умения по физической культуре.

Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

В заданиях с выбором ответа из четырех предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.

Каждое верно выполненное задание оценивается в 1 балл, повышенного уровня в 2 балла (максимальное количество баллов – 20 за все задания).

За правильное выполненное задание № 1-9 учащийся получает **1 балл**, за задание № 11-15 учащийся получает **2 балла**.

За неправильно выполненное задание учащийся получает **«0» баллов**.

Общее количество баллов, которое можно набрать учащийся – 20 баллов.

Работа носит контрольный характер, при принятии решения о выставлении оценок рекомендуем воспользоваться следующими примерными нормами:

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (18-20 баллов);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (14-18 баллов);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (8-12 баллов);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0-8 баллов).

Тестовая работа по физической культуре

8 класс
I вариант

Вопрос № 1 Телесные упражнения, преподаваемые в Древней Греции, назывались:

- | | |
|------------------|-----------------|
| а) калланетикой; | в) гимнастикой; |
| б) ритмика; | г) атлетика. |

Вопрос № 2 Он активно участвовал в подготовке и проведении Международного конгресса 1894 года в Париже, на котором было принято решение провести I Олимпийские игры современности в Греции в 1896 году

- а) П. К. Анохин – ученый; [физиолог](#), создатель [теории функциональных систем](#), академик;
- б) А.Д. Бутовский - генерал [Русской императорской армии](#), педагог и спортивный функционер;
- в) Н. И. Пирогов – русский хирург, педагог, общественный деятель;
- г) П. Ф. Лесгафт - биолог, анатом, антрополог, врач, педагог.

Вопрос № 3 Возраст 13 – 15 лет называется

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| а) пубертатным; | в) взросления; |
| б) переходным; | г) самостоятельности. |

Вопрос № 4 Труд этой группы характеризуются постоянным напряжением зрительных анализаторов, высокой нервно-эмоциональной и нервно-психической нагрузкой на различные внешние раздражители. Лица этой профессии выполняют свои профессиональные функции в положении сидя в ограниченных условиях.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| а) военнослужащие разных родов войск; | в) работники автотранспорта; |
| б) медицинские работники; | г) труд работников экономических специальностей. |

Вопрос № 5 При вывихах, подвывихах, растяжения связок необходимо

- | | |
|---|-----------------------------------|
| а) создать покой и неподвижность поврежденной части тела; | в) обработать перекисью водорода. |
| б) обработать антисептиком; | |

Вопрос № 6 В спортивной игре баскетбол игрок не имеет право сделать больше с мячом в руках

- | | |
|----------------|----------------------------------|
| а) трех шагов; | в) одного шага; |
| б) двух шагов; | г) количество не имеет значение. |

Вопрос № 7 В спортивной игре волейбол одновременное прикосновение двух игроков одной командой считается.

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| а) нарушением; | в) не считается прикосновением; |
| б) за 2 удара; | г) аут. |

Вопрос № 8 Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и если игрок атакующей команды умышленно не внёс, не вбросил и не протолкнул его в ворота руками. О какой спортивной игре идёт речь?

- а) теннис
б) баскетбол

- в) волейбол
г) футбол

Вопрос № 9 На катках или учебной лыжне кататься или передвигаться можно тольково избежание столкновений.

- а) против часовой стрелке;
б) по часовой стрелке;

- в) направление не имеет значение;

Вопрос № 10

_____ - дистанция (42 км 195 м) выделяется как отдельная беговая дисциплина.

Вопрос № 11

Сдача нормативов подтверждалась специальным значком. Чтобы получить такой значок необходимо было выполнить заданный набор требований например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определенное количество раз, прыгнуть с вышки в воду и даже метнуть гранату. О каких нормативах идет речь?

Вопрос № 12

_____ один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения, один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

Вопрос № 13

Он был сильным человеком от природы, у него в роду многие были силачами. Например, его дядя Василий Перовский скручивал штопором кочергу. Однако, чтобы стать настоящим атлетом, одной наследственности недостаточно. В молодости будущий писатель увлекся охотой настолько, что мог по неделе один выслеживать в лесу добычу. Как любой настоящий русский богатырь, он специализировался на волках, лосях и медведях. Кроме того, он любил устраивать для крепостных праздники в своем имении, в ходе которых боролся с мужиками на поясах. О ком идёт речь?

- а) Михаил Салтыков-Щедрин
б) Иван Крылов

- в) Граф Алексей Толстой
г) Максим Горький

Вопрос № 14

[В Инте проходит Открытый Республиканский турнир «Кубок имени Виктора Жлуктова»](#)

- а) лыжные гонки;
б) по хоккею с шайбой;

- в) плавание;
г) самбо.

Вопрос № 15

Дисциплинами какого вида спорта являются [акробатика](#), [могул](#), [ски-кросс](#), [хафпайп](#), [слоупстайл](#)?

- а) фигурное катание;
б) фристайл;

- в) прыжки с трамплина;
г) скоростной спуск.

Тестовая работа по физической культуре

8 класс

II вариант

Вопрос № 1

Необходимым упражнением для каждого грека считалось

- а) прыжки через скакалку;
- б) плавание;
- в) сгибание разгибание рук в упоре лёжа;
- г) бег с барьерами.

Вопрос № 2

Во второй половине XIX и начале XX в. он поставил вопрос о необходимости внедрения в школы России научно обоснованной системы физического воспитания, которой в стране не было. О ком идёт речь?

- а) П. К. Анохин – ученый; [физиолог](#), создатель [теории функциональных систем](#), академик
- б) А.Д. Бутовский - генерал [Русской императорской армии](#), педагог и спортивный функционер, один из учредителей и член [Международного олимпийского комитета](#)
- в) Н. И. Пирогов – русский хирург, педагог, общественный деятель.
- г) П. Ф. Лесгафт - биолог, анатом, антрополог, врач, педагог.

Вопрос № 3 Возраст 13 – 15 лет называется

- а) взросления;
- б) переходным;
- в) подростковым;
- г) самостоятельности.

Вопрос № 4

Характеризуется постоянным нахождением человека на открытых рабочих площадках независимо от условий погоды, значительным нервным и эмоциональным напряжением. Их деятельность проходит в неудобных позах. Сопряженных с длительным статическим напряжением. В время рабочих операций приходится перемещать тяжёлое оборудование и много работать на ограниченных площадках.

- а) военнослужащие разных родов войск;
- б) медицинские работники;
- в) работники автотранспорта;
- г) работники нефтяной и газоперерабатывающей промышленности.

Вопрос № 5

Для того чтобы предупредить переохлаждение или перегревание важно

- а) правильно одеваться;
- б) много двигаться;
- в) находиться в тени;
- г) не выходить на улицу.

Вопрос № 6 Сколько игроков одной команды находится на площадке во время спортивной игры баскетбол

- а) 6
- б) 12
- в) 5
- г) 10

Вопрос № 7

В волейболе, если игрок подбросив мяч и коснулся его рукой подача считается

- а) выполненной, если мяч перелетел через сетку;
- б) выполненной
- в) выполненной если мяч перелетел через линию нападения;

г) выполненной если нет заступа за лицевую линию

Вопрос № 8

.....- эта игра двух команд. Цель которых – забить в ворота соперников. В составе каждой команды 11 человек. Включая вратаря. Продолжительность игры – 90 минут (два тайма по 45 минут с 10-минутным перерывом)

- | | |
|----------------|--------------|
| а) водное поло | в) футбол |
| б) волейбол | г) баскетбол |

Вопрос № 9

Необходимо строго соблюдать интервалы при передвижении по дистанции 3 – 4 метра и при спусках не менее 30 метром. При спусках нельзя останавливаться у подножья горы. О каком виде спорта идет речь?

- | | |
|------------------|---------------------|
| а) бобслей; | в) легкая атлетика; |
| б) лыжные гонки; | г) велогонки. |

Вопрос № 10

Спринтерский бег – это бег на _____ дистанции.

Вопрос № 11

В известном детском стихотворении С.Я.Маршак 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак _____ на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак. Какой знак на груди у парня?

Вопрос № 12

Перечислите способы спортивного плавания:

Вопрос № 13

Опорный столп отечественного корпуса классической литературы, с детства и до старости каждый день делал зарядку, поднимал гири и не забывал про турник, на котором в расцвете сил крутился, как настоящий гимнаст. О ком идет речь?

- | | |
|-------------------|---------------------|
| а) Максим Горький | в) Антон Чехов |
| б) Лев Толстой | г) Александр Пушкин |

Вопрос № 14

В Ухте каждый год проводится открытый республиканский турнир памяти ЗМС С. Капустина. По какому виду спорта?

- | | |
|------------------------|--------------|
| а) лыжные гонки; | в) плавание; |
| б) по хоккею с шайбой; | г) самбо. |

Вопрос № 15

Шорт-трек – это...

- | | |
|------------------------|--|
| а) велоспорт; | в) один из видов легкой атлетики; |
| б) конькобежный спорт; | г) название специально оборудованного трека. |

Правильные ответы на тест по физической культуре 8 класс (I вариант)

1 – В;	6 -в	11 - ГТО
2 – Б;	7 – Б	12 - Баттерфляй
3 – А;	8 - Г	13 -Граф Алексей Толстой
4 – В;	9 – А;	14 -Б
5 – А	10 -Марафон;	15 - Б

Правильные ответы на тест по физической культуре 8 класс (II вариант)

1 - Б	6 - В	11 - ГТО
2 - В	7 - Б	12 – Кроль, брасс, баттерфляй, кроль на спине
3 – В	8 - В	13 - Б
4 - Г	9 – Б	14 - Б
5 – А	10 - Короткие	15 - Б

Общая характеристика промежуточной аттестационной работы по учебному предмету «Физическая культура» для 9 классов

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основы знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 9-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Форма проведения – **контрольная работа.**

Работа состоит из 10 - 15 заданий по учебному предмету «Физическая культура». В работе используется 2 типа заданий – задания с выбором ответа (9 заданий), к каждому из них предлагается 3-4 варианта ответа, из которых только один правильный. 10-15 задания представляет собой работу по самостоятельному выбору ответа или выбора правильного ответа из предложенных вариантов.

Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня, проверяющие способность учащихся решать учебные задачи по учебному предмету, в которых способ выполнения не очевиден и основную сложность для учащихся представляет выбор способа из тех, которым они владеют.

В первую часть входят 10 заданий, во вторую часть- 5 заданий. Вопросы 1-10 базовый уровень, 10-15 повышенной сложности.

Результаты проверочной работы по физической культуре МОУ «СОШ № 9»

Время и способы выполнения работы

На выполнение проверочной работы отводится 40 минут. Каждый ученик получает бланк с текстом проверочной работы, в котором отмечает или записывает свои ответы на задания.

Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Работа носит диагностический характер: каждое задание направлено на диагностику определенного предметного умения по физической культуре.

Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

В заданиях с выбором ответа из четырех предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.

Каждое верно выполненное задание оценивается в 1 балл, повышенного уровня в 2 балла (максимальное количество баллов – 20 за все задания).

За правильное выполненное задание № 1-9 учащийся получает **1 балл**, за задание № 11-15 учащийся получает **2 балла**.

За неправильно выполненное задание учащийся получает **«0» баллов**.

Общее количество баллов, которое можно набрать учащийся – 20 баллов.

Работа носит контрольный характер, при принятии решения о выставлении оценок рекомендуем воспользоваться следующими примерными нормами:

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (18-20 баллов);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (14-18 баллов);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (8-12 баллов);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0-8 баллов).

Правильные ответы на тест по физической культуре 9 класс (I вариант)

1 – Б	6 – Б	11 - ГТО
2 - В	7 - Г	12 - Г
3 - Б	8 – А	13 - Б
4 - В	9 - Б	14 – Раиса Сметанина
5 - Г	10 – Фигурное катание	15 - Г

Правильные ответы на тест по физической культуре 9 класс (II вариант)

1 – Б	6 - В	11 - ГТО
2 - В	7 - Г	12 - Б
3 - В	8 – Б	13 - Б
4 - В	9 - багтерфляй	14 - РаисаСметанина
5 - Б	10 - Биатлон	15 - Б

Тестовая работа по физической культуре

9 класс

вариант

I

Вопрос № 1. Одним из соискателей исчезнувшей олимпийской цивилизации был 19-летний француз, будущий основатель олимпийского движения. Назовите его имя.

а)Ги деМопассан

в)Годфруа де Блоне

б) Пьер де Фреди, де Кубертен

г)ХуанАнто ниоСамаранч-

Вопрос № 2. Будучи членом МОК с 1894 по 1909 г., он предпринимал не мало усилий для того, чтобы инициативы развития олимпийского движения и олимпийского спорта нашли широкое распределение в тогдашней России.

- а) Деникин Антон Иванов;
- б) Алексеев Михаил Васильевич;
- в) Бутовский Алексей Дмитриевич;
- г) Келлер Федор Артурович.

Вопрос № 3. Лордоз – это

- а) Заболевание позвоночника;
- б) Шейный и поясничный изгиб позвоночника;
- в) Грудной и крестцовый изгиб позвоночника;
- г) Нарушение осанки.

Вопрос № 4. Труд этой группы характеризуется длительным пребыванием тела в специфическом положении. Для них присуще статистическое напряжение больших групп скелетных мышц, значительное напряжение зрительного анализатора, эмоциональное, психическое и нервное напряжение.

- а) военнослужащие разных родов войск;
- б) медицинские работники;
- в) работники автотранспорта;
- г) труд работников экономических специальностей.

Вопрос № 5. Во время контактных спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.д.) необходимо соблюдать

- а) режим дня;
- б) режим питания;
- в) правила учебного заведения;
- г) правила «честной игры».

Вопрос № 6. Основоположником этой спортивной игры был пастор Уильям Морган – преподаватель колледжа в городе Холиок. Укажите название спортивной игры.

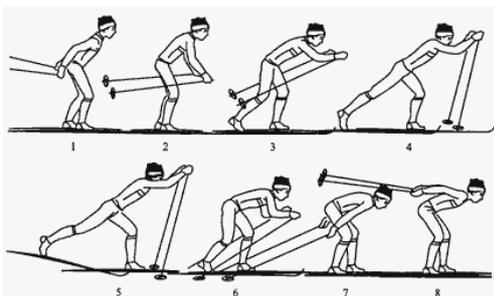
- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) теннис.

Вопрос № 7. В спортивной игре баскетбол считается ошибкой

- а) бег с мячом в руках (пробежка);
- б) выбивание мяча за пределы площадки;
- в) ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение);
- г) все утверждения верны.

Вопрос № 8

Назовите лыжный ход



- а) одновременный одношажный ход;
- б) попеременный двухшажный ход;
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) коньковый одношажный ход.

Вопрос № 9



Назовите способ спортивного плавания

- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй.

Вопрос № 10



Назовите вид спорта

Вопрос № 11

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка

_____ Впишите название значка.

Вопрос № 12

Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности это –

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

Вопрос № 13

Бобслей это....

- а) конькобежный вид спорта;
- б) санный вид спорта;
- в) горнолыжный спуск;
- г) вид фигурного катания.

Вопрос № 14

Республиканский лыжный комплекс в столице Республики Коми носит имя этой прославленной _____ спортсменки. Назовите _____ её имя _____

Вопрос № 15

Арвидас Сабо нисолимпийский чемпион, чемпион мира и Европы в составе национальной сборной СССР. В каком виде спорта?

- а) Волейбол;
- б) Футбол;
- в) Хоккей с шайбой;
- г) Баскетбол.

Тестовая работа по физической культуре

9 класс

вариант

II

Вопрос № 1. Основатель олимпийского движения на склоне лет в своих «Олимпийских мемуарах» писал: «Ничего в древней истории так не действовало на

моё воображение, как Олимпия... Ещё задолго до того, как из этих руин Олимпии возникла идея возрождения Олимпийских игр, я пытался мысленно восстановить её. Вдохнуть жизнь в её очертания». Кто автор этих мемуаров?

- а) Ги де Мопассан
- б) Пьер де Фредри, де Кубертен
- в) Годфруа де Блоне
- г) Хуан Антонио Самаранч

Вопрос № 2. 16 июня 1894 года открылся «международный атлетический конгресс». В актовом зале знаменитого университета в парижской Сорбонне среди представителей спортивных объединений был и россиянин 60-летний генерал-лейтенант русской армии и именитый педагог.

- а) Деникин Антон Иванович;
- б) Алексеев Михаил Васильевич;
- в) Бутовский Алексей Дмитриевич;
- г) Келлер Федор Артурович.

Вопрос № 3. Кифоз – это

- а) Заболевание позвоночника;
- б) Шейный и поясничный изгиб [позвоночника](#);
- в) Грудной и крестцовый изгиб [позвоночника](#);
- г) Нарушение осанки.

Вопрос № 4. Эта профессия предъявляет ко всем категориям высокие требования не только к общей физической подготовке, но и к развитию таких координационных способностей, как умение быстро ориентироваться в пространстве и во времени, развитие вестибулярного аппарата. Быстрота и точность выполнения движений.

- а) работники автотранспорта;
- б) медицинские работники;
- в) военнослужащие разных родов войск;
- г) труд работников экономических специальностей.

Вопрос № 5. Ряд травм и повреждений во время занятий физической культурой и спортом возникает в результате

- а) опоздания на занятия;
- б) нарушения достаточно простых правил;
- в) соблюдение достаточно простых правил;
- г) непонимание учебного материала.

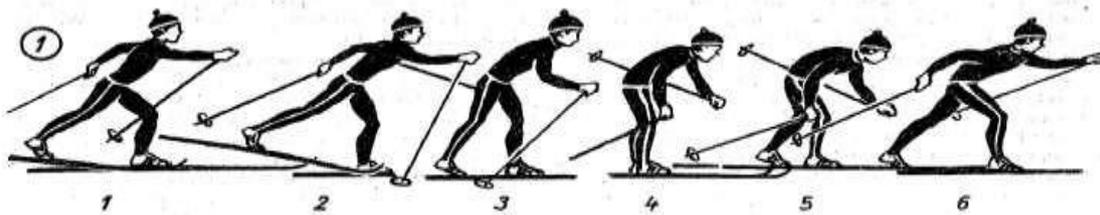
Вопрос № 6. снователем этой игры является Джеймс Нейсмит преподаватель международной тренировочной школы в Спрингфилде (США). Укажите название спортивной игры.

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) теннис.

Вопрос № 7. В спортивной игре волейбол мяч считается проигранным

- а) когда он коснулся земли;
- б) если команда ударила более 3-х раз;
- в) если мяч был задержан в руках или телом;
- г) все утверждения верны.

Вопрос № 8 Назовите с лыжный ход



- а) одновременный одношажный ход;
 б) попеременный двухшажный ход;

- в) одновременный бесшажный ход;
 г) коньковый одношажный ход.

Вопрос № 9



Назовите способ спортивного плавания

- а) кроль;
 б) брасс;
 в) баттерфляй.

Вопрос № 10



Назовите вид спорта

Вопрос № 11.

Обладателями

значков

II

ступени _____ были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев. Впишите название значка.

Вопрос № 12. Это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Назовите двигательное качество

- а) быстрота;
 б) сила;

- в) гибкость;
 г) выносливость.

Вопрос № 13. Скелетон это...

- а) конькобежный вид спорта;
 б) санный вид спорта;

- в) горнолыжный спуск;
 г) вид фигурного катания.

Вопрос № 14

Эта легендарная лыжница Республики Коми участница 5 Олимпиад имеет больше всех олимпийских наград разного достоинства – 10 медалей. Назовите эту спортсменку: _____

Вопрос № 15

Лев Яшин олимпийский чемпион 1956 года. В каком виде спорта?

- а) Волейбол;
 б) Футбол

- в) Хоккей с шайбой;
 г) Баскетбол.