

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Атабаевская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Ахметшина Марата Радиковича»
Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей естественно-
математического цикла
от 19.08.2022г. Протокол №1.
Руководитель Г.Н.Хабибуллина
Г.Н.Хабибуллина

Согласована
Заместитель директора по
УВР
Л.Т.Хамитова
26.08.2022 г.

Утверждена
приказом от 26.08.2022г. №173-Б
Директор школы А.Х.Хусаинов



Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для 5-9 классов

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол №
от «23» августа 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в программе воспитания.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. 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 старшеклассников

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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);

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);

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

6 КЛАСС

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 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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);

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

7 КЛАСС

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 школьников, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

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);

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

8 КЛАСС

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 учащимися 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 учащимися, 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;

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);

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

9 КЛАСС

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 учащихся общеобразовательной школы;

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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

Тематическое планирование 5 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество о часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч.)			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (5 ч.)			
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ

2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.10	Ведение дневника физической культуры	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 3. Физическое совершенствование. (64 ч.)			
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.2	Упражнения утренней зарядки	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.5	Упражнения на развитие гибкости	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.6	Упражнения на развитие координации	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.7	Упражнения на формирование телосложения	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.18	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных	1	Методология ОЛИМП БОГОВ

	занятиях лёгкой атлетикой		
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и	2	Методология ОЛИМП БОГОВ

	передача волейбольного мяча двумя руками снизу		
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.40	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.41	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.42	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров		Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 4. Спорт. (30 ч.)			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	Методология ОЛИМП БОГОВ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Тематическое планирование 6 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре (1,5 ч.)			
1.1	Возрождение Олимпийских игр	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.3	История первых Олимпийских игр современности	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (3,5 ч.)			
2.1	Составление дневника физической культуры	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.2	Физическая подготовка человека	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.3	Правила развития физических качеств	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.5	Правила измерения показателей физической подготовленности	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ

Раздел 3.(Физическое совершенствование. (67 ч.)			
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.14	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.15	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.16	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.18	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.19	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.20	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с	3	Методология ОЛИМП

	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		БОГОВ
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 4. Спорт. (30 ч.)			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	Методология ОЛИМП БОГОВ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ		102	

Тематическое планирование 7 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре (1,5 ч.)			
1.1	Возрождение Олимпийских игр	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (5 ч.)			
2.1	Ведение дневника физической культуры	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ

2.2	Понятие «техническая подготовка»	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.5	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.6	Планирование занятий технической подготовкой	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.7	Составление плана занятий по технической подготовке	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.8	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,5	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 3.(Физическое совершенствование. (64 ч.)			
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.3	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.4	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.5	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.6	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.7	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.8	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.9	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.14	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.15	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.16	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ

	способом «упор»		
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.22	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.23	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.24	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.25	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.26	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.27	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча</i>	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.30	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча</i>	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.31	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол</i>	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 4. Спорт. (30 ч.)			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания	30	Методология ОЛИМП БОГОВ

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ		102	

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч.)			
1.1	Физическая культура в современном обществе	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.3	Адаптивная физическая культура	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (4 ч.)			
2.1	Коррекция нарушения осанки	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.2	Коррекция избыточной массы тела	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 3.(Физическое совершенствование. (65 ч.)			
3.1	Профилактика умственного перенапряжения	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.2	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.3	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.4	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах приёма	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бес шажным ходом	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.14	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании	1	Методология ОЛИМП БОГОВ

	кролем на груди и на спине		
3.15	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.16	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 4. Спорт. (30 ч.)			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	Методология ОЛИМП БОГОВ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ		102	

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч.)			

1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.2	Пешие туристские подходы	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (5 ч.)			
2.1	Восстановительный массаж	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.2	Банные процедуры	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.3	Измерение функциональных резервов организма	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
2.4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 3. Физическое совершенствование. (64 ч.)			
3.1	Занятия физической культурой и режим питания	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.4	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.5	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.6	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.7	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.8	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.9	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.10	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.11	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.12	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.13	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	5	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.17	Модуль «Плавание». Плавание брассом	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.18	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.19	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	6	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.20	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	6	Методология ОЛИМП БОГОВ
3.21	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	5	Методология ОЛИМП БОГОВ
Раздел 4. Спорт. (30 ч.)			
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания	30	Методология ОЛИМП БОГОВ

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ		102	

Оценочные материалы по физической культуре

Нормы 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, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиг в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости,

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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям занятий физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

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

Оценка «2» выставляется за не понимание и не знание материала программы.

2. **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками**

(комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

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

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

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

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

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

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

Оценка«4»-

Учащийся:организуетместозанятийвосновномсамостоятельно,лишьснезначительнойпомощью; допускаетнезначительныеошибкивподборесредств;

Оценка«3»-

Болееполовинывидовсамостоятельнойдеятельностивыполненыпомощьюучителяилиневыполняется один из пунктов;

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

4. Уровень физической подготовленности учащегося

Оценка«5»-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;

Оценка«4»-Исходныйпоказательсоответствуетсреднемууровнюподготовленностии достаточному темпу прироста;

Оценка«3»-Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности(темпы прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося,бытьреальновыполнимыми.Достижениеэтихсдвиговприусловиисистематическихзанятийдаёт основание выставление высокой оценки.

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

Оценкауспеваемостиизаучебныйгодпроизводитсянаоснованииоценокзаучебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Раздел программы: Легкая атлетика и лыжная подготовка

5 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	5	«3»
1	Бег30м	5,4 и менее	5,7	6,0 и более	5,5 и менее	6,0	6,5 и более
2	Бег60м	10,2 и менее	11,2	11,3 и более	10,5 и менее	11,6	11,7 и более
3	Бег300м	1.00 и менее	1.17	1.18и более	1.07и менее	1.21	1.22и более
4	Бег1000м	4,45и менее	6.45	6.46и более	5,20и менее	7.20	7.21и более
5	Бег1500м	8.50и менее	9.59	10.00и более	9.00и менее	10.29	10.30и более
6	Челночныйбег3х10	8,2 и менее	8,5	8,6 и более	8,6 и менее	9,0	9,1 и более
7	Прыж в длину с окмест а	16 0 и более	1 40	1 30 и менее	1 55 и более	1 35	12 0и менее
8	Подтягивание в в исе(ю),весе лежа(д)	8и более	4	3 и менее	1 4 и более	6	5и менее
9	Прыжк в длину с иразбег а «согнув способо многи»	340 и белее	261	260 и менее	300 и белее	221	220 и менее
10	Прыжокввысоту,см	110 и больше	90	85 и меньше	105 и больше	85	80 и меньше
11	Прыжки че рез скакалку кол-во раз за 1минуту	90 и больше	71	70 и меньше	110 и больше	91	90 и меньше
12	Метание мяча(150г), м	34 и больше	21	20 и меньше	21 и больше	15	14 и меньше
13	Поднимание туловища, кол-во раз за30 с	22 и больше	12	11 и меньше	16 и больше	10	9 и меньше
14	Бегналыжах1км (мин.,сек.)	6.30 и меньше	7.39	7.40 и больше	7.00 и меньше	8.00	8.01 больше
15	Бег на лыжах 2 км, мин	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

16	Метание набивного мяча(1 кг)	380см	310см	270см	350см	275см	235см
17	Поднимание туловища за 1 минуту	38 и более	32	26 и менее	28 и более	24	18

6 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м	5,2 и менее	5,7	5,8 и более	5,4 и менее	6,0	6,2 и более
2	Бег 60м	9,7 и менее	10,9	11,0 и больше	10,2 и меньше	11,4	11,5 и больше
3	Бег 300м	0.59 и менее	1.14	1.15 и более	1.05 и менее	1.19	1.20 и более
4	Бег 1000м	4.30 и менее	6,30	6.31 и более	5.10 и менее	7.10	7.11 и более
5	Бег 1500м	7.40 и менее	8.15	8.16 и более	8.15 и менее	8.49	8.50 и более
6	Челночный бег 3х10	8,0 и менее	8,5	8,6 и более	8,4 и менее	8,9	9,0 и более
7	Прыжок в длину с места	170 и более	160	140 и менее	165 и более	145	130 и менее
8	Подтягивание в висе (ю), в висе лежа(д)	9 и более	5	4 и менее	15 и более	7	6 и менее
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	360 и более	271	270 и менее	330 и более	231	230 и менее
10	Прыжок в высоту, см	115 и больше	95	90 и меньше	110 и больше	90	85 и меньше
11	Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 минуту	105 и больше	85	84 и меньше	115 и больше	96	95 и меньше
12	Метание мяча(150 г), м	38 и больше	23	21 и меньше	23 и больше	16	15 и меньше
13	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	23 и больше	13	12 и меньше	17 и больше	11	10 и меньше
14	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00 и меньше	14,59	15,00 и больше	14,30 и меньше	15,29	15,30 и больше
15	Бег на лыжах 3 км, мин	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
16	Метание мяча 1 кг, см	430 и более	350	300 и менее	425 и более	350	315

17	Поднимание туловища за 1 минут у,раз	40 и более	36	30 и менее	30 и более	28	20 и менее
----	--------------------------------------	------------	----	------------	------------	----	------------

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м	5,0 и менее	5,2	5,5 и более	5,3 и менее	5,6	6,0 и более
2	Бег 60м	9,4 и менее	10,4	10,8 и более	9,8 и менее	11,0	11,2 и более
3	Бег 300м	0.59 и менее	1.14	1.15 и более	1.05 и менее	1.19	1.20 и более
4	Бег 1000м	4.20 и менее	6.15	6.16 и более	5.00 и менее	7.00	7.1 и более
5	Бег 1500м	7.00 и менее	7.50	7.51 и более	7.30 и менее	8.29	8.30 и более
6	Челночный бег 3x10	8,0 и менее	8,5	8,6 и более	8,4 и менее	8,9	9,0 и более
7	Прыжок в длину с места	180 и более	160	140 и менее	170 и более	147	134 и менее
8	Подтягивание в висе(ю), в висе лежа (д)	10 и более	6	5 и менее	16 и более	8	7 и менее
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	380 и более	291	290 и менее	350 и более	241	240 и менее
10	Прыжок в высоту, см	120 и больше	105	100 и меньше	110 и больше	95	90 и меньше
11	Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 минуту	105 и больше	95	94 и меньше	120 и больше	105	104 и меньше
	Прыжки через скакалку кол-во раз за 30 сек.	60 и более	59-41	40 и менее	65 и более	64-46	45 и менее
12	Метание мяча (150г), м	39 и больше	26	25 и меньше	26 и больше	18	17 и меньше
13	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	24 и больше	14	13 и меньше	18 и больше	12	11 и меньше
	Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин.	45 и более	40	35 и менее	35 и более	30	25 и менее
14	Метание мяча 1кг из-за головы	455 и более	415	390 и менее	440 и более	390	345 и менее
15	Бег на лыжах 2км (мин., сек.)	13.00 и меньше	14.29	14.30 и больше	14.00 и меньше	14.59	15.00 и больше

16	Бегналыжах3км(мин.,сек.)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
----	--------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

7 класс

Раздел программы: Баскетбол

Таблица оценки тестов

5-9классы

Наименование теста	класс	«5»		«4»		«3»	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
«Змейка» с ведением мяча2х15м(сек.)	5-6	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
	7	8,8	9,8	9,0	10,0	9,3	10,3
	8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10,0
	9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0
Челночный бег сведениеммяча 3х10м(сек.)	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
	7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
	8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
	9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
Штрафной бросок, 10 бросков(количе ство попаданий)	5-6	5	5	4	4	3	3
	7	5	5	4	4	3	3
	8	6	6	5	5	3	3
	9	6	6	5	5	4	4
Бросок в движении,10бро сков(количество попаданий)	5-6	5	5	4	4	3	3
	7	6	6	5	5	3	3
	8	7	7	6	6	3	3
	9	8	8	6	6	4	4
Передачимяча в стенуза30секун д (количествопере дач)	5-6	19	18	18	17	17	16
	7	20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	18

Раздел программы:Волейбол

Тесты по волейболу7-11классы

№	Наименованиетеста	класс	«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача Над собой;	5	10	7	5
		6	13	10	6
		7	15	12	8
2.	Нижняя передача над собой.	8	16	13	10
		9	17	15	10
		10	20	17	15
		11	25	20	15
3.	Подача мяча через сетку	5	4	3	2
		6	4	3	2

