

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение « Школа № 151 городского округа Донецк»  
Донецкой Народной Республики

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Протокол от  
« 30 » 08 2024г. № 1  
Руководитель ШМО  
Г.А. Боднарь

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора  
Л.В. Лошак  
« 02 » 09 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

« Школа № 151 г.о. Донецк»  
Е.А. Диденко  
« 02 » 09 2024г. № 158  
М.П. 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 688358)

**учебного предмета « Физическая культура»**

для 5 и 8 класса

Рабочую программу составила:  
Якубовская Ангелина Артуровна  
учитель физической культуры

2024— 2025 учебный год

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая 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.

**Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.**

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

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

**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 с помощью гимнастики. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий с помощью гимнастики.

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 регуляции 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 упор на руках, кувырков передисоскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее изученных 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 как выполнения нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткой и средней дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

#### **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 изученных технических приёмов.

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега в передней части подъёма стопы, остановка мяча в передней части стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактически действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее изученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее изученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и 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.

интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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);

- 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 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;
- 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).

## 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 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;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1	1	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика	15	1	14	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
2.2	Лёгкая атлетика	16	1	15	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	12	1	11	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

					<a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол	8	1	7	<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол	4	1	3	<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	1	8	<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
Итого по разделу		<b>64</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	58	

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1		<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1	1	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1		<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика	12	1	11	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
2.2	Лёгкая атлетика	14	1	13	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	10	1	9	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол	8	1	7	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол	7	1	6	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	1	11	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

**Календарно- тематическое поурочное планирование**  
**5 класс**

№	Дата	Тема урока	Количество часов
---	------	------------	------------------

п\п	5-а класс		5-б класс			
	План	Факт	План	Факт		
	02.09		03.09.		<b>Знания о физической культуре</b> <b>Способы самостоятельной деятельности</b>	
1	06.09		05.09.		Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1
2	09.09.		10.09.		Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1
3	13.09		12.09.		Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
4	16.09.		17.09.		<b>Модуль № 1 ( 9 ч.) «Лёгкая атлетика».</b> Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1
5	20.09.		19.09.		Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1
6	23.09.		24.09.		Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1
7	27.09.		26.09.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Спринтерский бег Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1
8	01.10.		01.10.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
9	04.10.		03.10.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения	1

					показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	
10	07.10.		08.10.		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
11	11.10.		10.10		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
12	14.10.		1.10.		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча по движущейся мишени	1
13	18.10.		17.10.		<b>Модуль № 2 ( 4 ч.) «Спортивные игры. Футбол.»</b> Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Передачи мяча в парах на месте. Игра	1
14	21.10.		22.10.		Модуль «Спортивные игры. Футбол. . Передачи мяча в парах с передвижением. Ведения мяча с изменением направления. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1
15	25.10.		24.10.		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Ведения мяча с изменением направления. Обводка мяча. Тактика защиты. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1
16	05.11.		05.11.		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Обводка мяча. Тактика нападения	1
17	08.11.		07.11.		<b>Модуль № 3 ( 15 ч.) «Гимнастика».</b> Правила техники безопасности на уроках. Кувырки вперёд. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
18	11.11.		12.11.		Модуль «Гимнастика».	1

					Кувырок назад Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений..	
19	15.11.		14.11.		Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках Кувырок назад в «полушпагат» (девочки) кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики) Акробатическая комбинация.	1
20	18.11.		19.11.		Модуль «Гимнастика». Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.	1
21	22.11		21.11.		Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. передвижение на носках вперед, назад, поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед. Акробатическая комбинация	1
22	25.11		26.11.		Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение приставным шагом влево и вправо. Комбинации из разученных упражнений.	1
23	29.11.		28.11.		Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге. Комбинация.	1
24	02.12.		03.12.		Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне: стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат. Комбинация	1
25	06.12.		05.12.		Модуль «Гимнастика» Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1
26	09.12.		10.12.		Модуль «Гимнастика». Висы и упоры: упор-мах вперед, назад- соскок с поворотом. Перемахи одной ногой вперед и назад.	1
27	13.12.		12.12.		Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись.	1

28	16.12.		17.12.		Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла	1
29	20.12.		19.12.		Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приема	1
30	23.12.		24.12.		Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1
31	27.12.		26.12.		Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1
32	10.01.		09.01.		<b>Модуль « Спорт » .Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для профилактики нарушений осанки, телосложения, зрения	1
33	13.01.		14.01.		<b>Модуль № 4 ( 12 ч.)«Спортивные игры. Баскетбол»</b> Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1
34	17.01.		16.01.		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1
35	20.01.		21.01.		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Передача мяча на месте и в движении. Ведении мяча по прямой	1
36	24.01.		23.01.		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Ловля мяча с полукотскока. Передача одной и двумя руками	1
37	27.01.		28.01.		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Броски мяча с места в прыжке.	1
38	31.01.		30.01.		Модуль «Спортивные игры».	1

					Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Обводка препятствий. Броски мяча с места в прыжке. Броски мяча в корзину: одной рукой сверху, двумя руками от головы.	
39	03.02.		04.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1
40	07.02.		06.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Обводка препятствий. Броски мяча в корзину: одной рукой сверху, двумя руками от головы.	1
41	10.02.		11.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Передача, ведение и броски в кольцо одной рукой сверху, двумя руками от головы.	1
42	14.02.		13.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. Бросок одной рукой с места с отскоком от щита и ловля мяча.	1
43	17.02.		18.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Бросок мяча после ведения и двойного шага в кольцо.	1
44	21.02.		20.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и бросок мяча после ведения и двойного шага в кольцо.	1
					<b>Модуль "Спорт"</b>	
45	25.02.		25.02.		<b>Физическая подготовка:</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
46	28.02.		27.02.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива	1

					комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
47	03.03.		04.03.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
48	07.03.		06.03.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
49	11.03.		11.03.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
50	14.03.		13.03.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
51	17.03.		18.03.		<b>Модуль № 5 ( 8 ч) «Спортивные игры. Волейбол».</b> Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1
52	21.03.		20.03.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Размещение и переход игроков на площадке. Передача нижняя в парах	1
53	31.03.		01.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча снизу с наброски партнера. Прием мяча снизу и сверху на месте.	1
54	04.04.		03.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол.. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху; в разные зоны площадки команды	1
55	07.04.		08.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. Нижняя прямая подача.	1
56	11.04		10.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Приём и передача двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача.	1
57	14.04.		15.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча и приема мяча с низу.	1

58	18.04.		17.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1
59	21.04.		22.04.		<b>Модуль « Спорт». Физическая подготовка.</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
60	25.04.		24.04.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
61	28.04.		28.04.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
62	30.04.		30.04.		<b>Модуль № 6 ( 7 ч) «Лёгкая атлетика».</b> Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1
63	05.05.		06.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет.: Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1
64	08.05.		08.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег 30 м	1
65	13.05.		13.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет: Бег 30 м	1
66	16.05.		15.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1
67	19.05.		20.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет: Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1
68	22.05.		22.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение. Бег на выносливость. Бег 1000м	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						68

## Календарно- тематическое поурочное планирование

### 8 класс

№ п/п	Дата				Тема урока	Количество часов
	8-а класс		8-б класс			
1	План 02.09.	Факт	План 02.09.	Факт	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
2	03.09.		06.09.		Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1
3	09.09.		09.09.		Способы учёта индивидуальных особенностей. Профилактика умственного перенапряжения.	1
4	10.09.		13.09.		<b>Модуль № 1 ( 6 ч) «Лёгкая атлетика»</b> Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1
5	12.09.		16.09.		Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на среднии дистанции	1
6	16.09.		20.09.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину, способом «прогнувшись» с короткого и длинного разбега. Бег на длинные дистанции.	1
7	17.09.		23.09.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Кроссовый бег, бег по изменяющемуся грунту.	1
8	23.09.		27.09.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1

					Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Кроссовый бег по наклонному склону (вверх и вниз).	
9	24.09.		01.10.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с шага, двух, трех шагов разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние и дальность. Кроссовый бег на дистанции 1500метров.	1
10	01.10.		04.10.		<b>Модуль № 2 ( 7 ч.) «Спортивные игры. Футбол.»</b> Передвижения. Ведения внешней частью подъема. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
11	02.10.		07.10.		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведения внешней частью подъема. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	<b>1</b>
12	07.10.		11.10.		Модуль «Спортивные игры. Футбол Удары по воротам. Ведение с обводкой. Схема игры «4 – 4–2».	1
13	08.10.		14.10.		Модуль «Спортивные игры. Футбол Ведение мяча внутренней, внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы (К). Удары по воротам. Ведение с обводкой. Игровая комбинация «смена мест»и «стенка» в условиях игровой деятельности.	1
14	14.10.		18.10.		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Ведение с обводкой. 11-метровый удар по воротам. Игровая комбинация «смена мест»и «стенка» в условиях игровой деятельности. Взаимодействие игроков в защите и нападении во время учебной игры.	1
15	15.10.		21.10.		Модуль «Спортивные игры. Футбол Ведение с обводкой. 11-метровый удар по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактическая схема игры «3-1» в мини-футболеИгровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов .	1
16	21.10.		24.10.		Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила игры в мини-футбол.ТактикаИгровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1
17	22.10.		05.11.		<b>Модуль № 3 ( 12 ч ) «Гимнастика».</b> Правила техники безопасности на уроках.кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, «моста из положения лежа». Стойка на руках с помощью, из упора присев стойка на голове, стойка на руках (м); опускание в «мост» и вставание с	1

					«моста» (д).	
18	05.11.		08.11.		Модуль «Гимнастика». Стойка на руках с помощью, из упора присев стойка на голове, стойка на руках (м); опускание в «мост» и вставание с «моста» (д). Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
19	06.11.		11.11.		Модуль «Гимнастика». Переворот из моста в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
20	11.11.		15.11.		Модуль «Гимнастика». Переворот из моста в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1
21	12.11.		18.11.		Модуль «Гимнастика» Упражнения на низком гимнастическом бревне. Повторение элементов на гимнастическом бревне (д): ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук. Соединение прыжков с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую ногу, правая нога назад, руки в стороны, прыжок на правую ногу, левая нога вперед, руки вперед, прыжок на левую ногу, правая нога назад, руки вниз.	1
22	18.11.		22.11.		Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. С разбега махом одной и толчком другой упор присев. Поворот налево в стойку поперек. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя. Изучение комбинации на бревне. Подтягивание в висе и в висе лежа	1
23	19.11.		25.11.		Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой и упражнения для укрепления мышц ног и стопы. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
24	25.11.		29.11.		Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
25	26.11.		02.12.		Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Из виса стоя на согнутых руках толчок двумя ногами выполнив переворот в упор прогнувшись (Д), подъем переворотом толчком двумя и перемахом ногами (М) Прыжки через скакалку.	1

26	02.12.		06.12.		Модуль «Гимнастика».из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчок другой выполнив переворот в упор на руках прогнувшись (Д),подъем переворотом в упор прогнувшись. Подъем переворотом толчком двумя и перемахом ногами (М).	1
27	03.12.		09.12.		Модуль «Гимнастика».из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках; оборот назад. Гимнастическая комбинация на перекладине	1
28	09.12.		13.12.		Модуль «Гимнастика». Вис согнувшись; вис прогнувшись. Лазанье и перелезание с использованием гимнастическо-прикладной полосы препятствий Гимнастическая комбинация на перекладине	1
29	10.12.		16.12.		<b>Модуль « Спорт». Физическая подготовка:</b> История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
30	16.12.		20.12.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
31	17.12.		23.12.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
32	23.12.		27.12.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
33	24.12.		10.01.	24.12.	<b>Модуль № 4 ( 10 ч) «Спортивные игры. Баскетбол.»</b> Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Перемещение бегом, приставным шагом, прыжком.повороты, все виды пробежек, остановок и прыжков. Повороты туловищав правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1
34	13.01.		13.01.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Передача одной рукой из-за спины. Ведение мяча с изменением направления движения	1
35	14.01.		17.01.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Передача одной рукой из-за спины. Ведение мяча с изменением скорости.	1
36	20.01.		20.01.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.	1

					Ведение попеременно правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	
37	21.01.		24.01.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Остановка два шага. Ведение попеременно правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1
38	27.01.		27.01.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча с отскоком от пола, стоя на месте при параллельном и встречном движении. Ведение, двойной шаг. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
39	28.01.		31.01.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение на максимальной скорости с поворотами, Обводка препятствий. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1
40	03.02.		03.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Выполнение двойного шага; Ведение мяча на скорости. Броски мяча в движении после двойного шага.	1
41	04.02.		07.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол Тактические действия баскетболиста в защите и нападении. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории и скорости.	1
42	10.02.		10.02.		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи, ведение и броски мяча в корзину.	1
43	11.02.		14.02.		<b>Модуль « Спорт». Физическая подготовка:</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
44	17.02.		17.02.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
45	18.02.		21.02.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1

46	25.02.		25.02.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
47	26.02.		28.02.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
48	03.03.		03.03.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
49	04.03.		07.03.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
50	11.03.		11.03.		Физическая подготовка: Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
51	12.03.		14.03.		<b>Модуль № 5 ( 8 ч ) «Спортивные игры. Волейбол.»</b> Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Передвижения при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; изучение: передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево. Нижняя и верхняя прямая подачи.	1
52	17.03.		17.03.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны. Нижняя с шагом вперед и верхняя прямая подачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
53	18.03.		21.03.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах. Прием снизу двумя руками после подачи; нижняя прямая подача с шагом вперед, верхняя прямая подача Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
54	31.03.		31.03.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах. Верхняя прямая подача. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
55	01.04.		04.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу через сетку в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1

					Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	
56	07.04.		07.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Нападающий удар. Система игры со второй передачи через игрока зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча.	1
57	08.04.		11.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху через сетку по зонам в парах. Система игры со второй передачи через игрока зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча. Нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
58	14.04.		14.04.		Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Тактические действия игроков в команде. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических и тактических действий.	1
59	15.04.		18.04.		<b>Физическая подготовка:</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
60	21.04.		21.04.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
61	22.04.		25.04.		Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
62	28.04.		28.04.		<b>Модуль № 6 ( 8 ч ) «Лёгкая атлетика».</b> Правила техники безопасности на уроках. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Прыжки: в длину с места. Прыжок вверх с отталкиванием двух ног, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед). Равномерный бег на средние дистанции до 200м.	1
63	29.04.		05.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Тройной прыжок с места. Прыжки в длину, способом «прогнувшись» с короткого и длинного разбега. Зачет: прыжок в длину с места.	1
64	05.05.		08.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег 60 м Прыжки в длину, способом «прогнувшись» с короткого и длинного разбега; Равномерный бег на средние дистанции до 400м.	1
65	06.05.		13.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет: Бег 60 м Прыжки в длину, способом «прогнувшись» с короткого и длинного разбега. Равномерный бег на средние дистанции до 500м.	1

66	13.05.		16.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Кроссовый бег, бег по изменяющемуся грунту. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1
67	19.05.		19.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Кроссовый бег по наклонному склону (вверх и вниз). Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет: Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1
68	20.05.		22.05.		Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с шага, двух, трех шагов разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние и дальность. Кроссовый бег на дистанции 1500метров.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						68

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч

малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч

гимнастическийКоврикмассажные  
Сеткадляпереноса малыхмячей  
Рулеткаизмерительная(10м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткойЩиты баскетбольные навесные с кольцами и  
сеткойМячибаскетбольные длямини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячейЖилеткиигровые сномерами  
СтойкиволейбольныеуниверсальныеСеткаволейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольныеНомера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинскаяСпортивные залы (кабинеты)Спортивный зал  
игровойСпортивный зал гимнастический  
Кабинетучителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудованияПришкольныйстадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожкаСектор для прыжков в длину

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1.**

**Физическое совершенствование (Оценивание состояния физической подготовленности обучающихся)**

**Тест-оценивание физической подготовленности (5 класс)**

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м (с)	Д	6,8	6,2	5,8	5,5
		М	6,3	5,7	5,4	5,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	125	135	145	155
		М	140	150	155	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол.раз за 30 сек.)	Д	15	18	20	23
		М	16	19	21	24
Выносливость	Бег 300м. (мин, с)	Д	1.50,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0
		М	1.35,0	1.30,0	1.25,0	1.20,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин, с)	Д	7.00,0	6.20,0	5.45,0	5.20,0
		М	6.20,0	5.30,0	4.55,0	4.30,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	3	6	9	11
		М	1	2	4	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	2	4	6	10
		М	8	11	12	15
Координация	Челночный бег 4х9м(с)	Д	12,6	12,0	11,4	11,0
		М	12,0	11,4	10,8	10,4
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	-1	4	8	11
		М	-3	0	6	9

**Физическое совершенствование. Тест-оценивание физической подготовленности (6 класс)**

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	6,0	5,8	5,6	5,4
		М	5,8	5,5	5,3	5,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	150	160
		М	140	150	160	170
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	18	20	22	25
		М	20	22	24	26
Выносливость	Бег 300м. (мин,с.)	Д	1.45,0	1.40,0	1.35,0	1.30,0
		М	1.30,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин,с.)	Д	5.30,0	5.20,0	5.10,0	5.00,0
		М	4.20,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	6	9	12	14
		М	3	4	5	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	7	9	12	16
		М	4	5	6	10
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12,0	11,5	11,2	10,8
		М	11,2	10,9	10,5	10,2
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	1	6	10	13
		М	-1	2	8	11

**Физическое совершенствование. Тест-оценивание физической подготовленности (7 класс)**

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5,8	5,6	5,4	5,2
		М	5,6	5,4	5,2	5,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	120	140	155	170
		М	130	150	170	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 30 сек.)	Д	20	22	24	26
		М	21	23	25	27
Выносливость	Бег 500м. (мин,с. )	Д	3.03,0	2.38,0	2.20,0	2.10,0
		М	2.50,0	2.20,0	2.00,0	1.50,0
	Смешанное передвижение 2000м. (мин, с. )	Д	20.00,0	16.00,0	13.40,0	12.40,0
		М	16.00,0	13.40,0	12.40,0	12.00,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	8	11	13	16
		М	4	5	7	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	5	7	9	13
		М	10	13	15	18
Координация	Челночный бег 4х9м(с)	Д	11,7	11,2	10,9	10,6
		М	11,0	10,7	10,3	10,0
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	2	7	11	14
		М	0	3	8	12

**Физическое совершенствование. Тест-оценивание физической подготовленности (8 класс)**

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м (с.)	Д	5,6	5,4	5,2	5,0
		М	5,4	5,2	5,0	4,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	125	145	160	175
		М	140	160	180	190
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 30 сек)	Д	21	23	25	27
		М	22	24	26	28
Выносливость	Бег 500м (мин. сек.)	Д	2.55,0	2.28,0	2.15,0	2.00,0
	Бег 1000м. (мин. сек.)	М	4.40,0	4.20,0	4.00,0	3.38,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин, с)	Д	16.00,0	13.40,0	12.40,0	12.00,0
		М	13.40,0	12.40,0	12.00,0	11.00,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	9	12	14	18
		М	5	6	8	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	5	7	9	13
		М	10	13	15	18
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11,3	10,9	10,6	10,4
		М	10,8	10,4	10,1	9,8
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	3	8	12	16
		М	0	4	9	14

**Физическое совершенствование. Тест-оценивание физической подготовленности (9 класс)**

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м (с)	Д	5,5	5,3	5,1	4,9
		М	5,3	5,1	4,9	4,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	130	145	165	180
		М	150	165	185	210
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол.раз за 30 сек.)	Д	22	24	26	28
		М	23	25	27	29
Выносливость	Бег 500м. (мин., сек)	Д	2.50,0	2.25,0	2.10,0	2.05,0
	Бег 1000м (мин., сек)	М	4.30,0	4.15,0	4.00,0	3.32,0
	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	10	13	16	19
		М	6	8	9	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	8	10	13	16
		М	13	18	21	25
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11,1	10,8	10,5	10,3
		М	10,5	10,3	9,9	9,7
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	3	8	13	18
		М	-1	3	8	14

**Приложение 2.**  
**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**

**Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)**

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
5	<b>Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)</b> Перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед; кувырок назад; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; мост (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочки), (баллы)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений висы и упоры</b> Напрыгивания в упор на низкую перекладину (мальчики); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки); упор прогнувшись на низкой перекладине (мальчики) и на нижней жерди (девушки); из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (девочки), на низкую перекладину (мальчики);	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений низкая перекладина (мальчики):</b> из упора на руках перемах правой (левой) в упор ноги врозь правая (левая) впереди, из упора ноги врозь соскок перемахом левой (правой) ногой приземление вправо (лево).	м	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений в равновесии (девочки)</b> И. п. – стойка правая перед левой, руки вверх. Два приставных шага с левой ноги -1,0 б, два приставных шага с правой ноги -1,0 б, шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны – 2,0 б, шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз – 2,0 б, упор присев -1,5 б, соскок прогибаясь вправо -2,5 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	Опорный прыжок согнув ноги: вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см. (баллы)	м	до 5	5	7	8.5
	д	до 5	5	7	8.5	
6	<b>Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)</b> <b>для мальчиков:</b> из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью – 3,0 б., лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках(держать)-1,5 б., перекатом вперед упор присев – 1,5 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.	м	до 5	5	7	8.5
	<b>для девочек:</b> два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх- 2,0 б., опуститься в «мост» – 3,5 б., лечь и стойка на лопатках – 2,0 б., перекатом вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь – 2,5 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) (баллы)</b> На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом – 2,0 б, упор согнув ноги и сед ноги врозь – 2,0 б, опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях – 2,0 б, перемах внутрь и мах назад – 2,0 б, мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев – 2,0 балла.	м	до 5	5	7	8.5

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
	<b>Контрольная комбинация упражнений на брусьях (д) р/в (баллы)</b> Из виса стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж – 1,0 б, перемах правой в упор ноги врозь -1,5 б, перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 б, перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 б, махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис – 2,0 б, размахивание изгибами и соскок махом назад – 2,5 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений (мальчики).</b> Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0 б, перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) – 1,5 б, перемах левой в упор сзади – 1,5 б, поворот налево кругом в упор – 2,0 б, махом назад соскок – 2,0 балла	м	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) (баллы)</b> И. п. – стоя продольно у правой трети бревна. Вскоч в упор, правую в сторону на носок – 1,0 б, поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны – 1,0 б, взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках -1,0 б, полуприседе, опуская руки вниз, поворот кругом – 1,5 б, шаг левой, мах правой и хлопок под ногой -1,5 б, выпад правой, руки в стороны – 0,5 б, с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» -1,0 б, соскок прогибаясь – 2,5 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	Опорный прыжок вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.(баллы)	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8.5
7	<b>Контрольная комбинация упражнений по акробатике для мальчиков:</b> Из упора присев длинный кувырок вперед, стойка на лопатках – 2,5 б., перекат вперед в сед с наклоном – 1,0 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., стойка на голове согнув ноги – 3,0 б., опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь – 1,5 балла.	м	до 5	5	7	8,5
	<b>Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек.</b> Из упора присев кувырок вперед – 1,0 б., кувырок вперед в сед с наклоном – 1,5 б., лечь и «мост» – 3,0 б., лечь и стойка на лопатках -2,0 б., перекатом вперед сед с наклоном – 1,0 б., кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.	д	до 5	5	7	8,5
	<b>Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м)</b> на середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и мах назад, мах вперед, махом назад развести ноги над жердями, сводя ноги, мах вперед, соскок махом назад прогнувшись влево (баллы).	м	до 5	5	7	8,5

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
8	<b>Контрольная комбинация упражнений на брусьях р/в (д)</b> С разбега махом одной и толчком другой упор присев – 2,5 б., вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны – 1,5 б., шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны – 1,5 б., то же с левой ноги – 1,5 б., переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс – 1,0 б., соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя – 2,0 балла. (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	<b>Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м)</b> из виса стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж – 3,0 б, перемахом правой в упор ноги врозь правой-1,0 б, перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху) -2,0 б, перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 б, поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону – 1,0 б, хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям – 2,0 балла. (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	<b>Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне И. п. –</b> стойка продольно перед бревном у правого конца. С разбега махом одной и толчком другой упор присев, вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны, шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны, то же с левой ноги, переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс, соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя. (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Опорный прыжок <b>Мальчики:</b> опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см (баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	<b>Девочки:</b> опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см.	д	до 5	5	7	8,5
	<b>Контрольная комбинация упражнений по акробатике для мальчиков.</b>	м	0	4	9	14
	Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь -3,0 б. наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – 1,0 б., упор присев и стойка на голове толчком двумя – 3,0б., опускание в упор присев и кувырок вперед – 1,0 б., длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.	д	3	8	12	16
<b>Контрольная комбинация упражнений для девочек.</b>	м	до 5	5	7	8,5	
Из упора присев кувырок назад – 2,0 б., перекатом назад стойка на лопатках – 1,5 б., перекатом вперед лечь и «мост» – 2,5 б., поворот в упор стоя на правом колене, левую назад – 2,0 б., махом левой упор присев и кувырок вперед – 1,0 б., прыжок вверх прогибаясь и о. с. – 1,0 балл (баллы)	д	до 5	5	7	8,5	
Контрольная комбинация упражнений на брусьях (м) На середине брусьев	м	до 5	5	7	8,5	

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
9	прыжком упор на предплечьях – 1,0 б, подъем махом назад в сед ноги врозь – 2,5 б, кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перемах внутрь и мах назад – 1,0 б, мах вперед – 1,0 б, соскок махом назад прогнувшись вправо (влево) – 2,0 балла.(баллы) <b>Контрольная комбинация упражнений на брусьях р/в (д)</b> Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,0 б, толчком двумя в вис лежа – 1,0 б, перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор -1,0 б, опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж – 2,0 б, махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж – 3,0 б, соскок махом назад – 1,0 балла (баллы)	д	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений на перекладине (м)</b> Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 б, перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне) – 0,5 б, спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне – 3,0 б, перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой в перед в упор сзади – 1,0 б, медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – 0,5 б, вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 б, через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с.- 1,0 балла.(баллы)	м	до 5	5	7	8,5
	<b>Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д)</b> И.п. – стоя под углом к бревну левым боком. С косога разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди – 2,0 б. Встать, руки в стороны – 0,5 б. Шаг польки с левой, руки на пояс – 1,5 б. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны – 1,0 б. Шаг правой и мах левой вперед – 1,0 б. Шаг левой и мах правой вперед – 1,0 б. Выпад на правой, руки на пояс – 0,5 б. Упор стоя на правом колене, левую назад – 1,0 б. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну – 1,5 балла.	д	до 5	5	7	8,5
	Опорный прыжок (баллы) Мальчики: прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину, прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см).	м	до 5	5	7	8,5
	Девочки: прыжки в ширину через гимнастического козла высотой 110 см; прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.	д	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы) для юношей.</b> С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев -2,0 б., силой стойка на голове и руках согнув ноги – 4,0 б., опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – 2,0 б., полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. – 2,0 балла.	м	до 5	5	7	8.5
<b>Контрольная комбинация упражнений</b> для девушек. Шагом левой равновесие – 3,0 б., выпад правой, руки в стороны – 1,0 б., кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – 2,0 б., кувырок назад в упор присев – 2,0 б., прыжок вверх с поворотом кругом – 2,0 балла.	д	до 5	5	7	8,5	

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
	<b>Контрольная комбинация упражнений параллельные брусья (юноши):</b> На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек – 1,0 б, опуститься в упор на предплечьях и размахивание – 1,0 б, подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 б, перемах внутрь и мах назад – 0,5 б, в начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла.	м	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений р/в брусья (девушки):</b> из виса стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж -2,0 б, переворот в упор на н/ж – 2,0 б, перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 б, перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж-2,0 б, поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону – 0,5 б, хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом – 2,0 балла.	д	до 5	5	7	8,5
	<b>Контрольная комбинация упражнений (юноши)</b> <b>Перекладина</b> Из виса подъем переворотом силой в упор – 3,0 б, поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) – 1,0 б, спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой- 3,0 б, поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад – 1,0 б, спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад – 2,0 балла.	м	до 5	5	7	8.5
	<b>Контрольная комбинация упражнений в равновесии (девушки)</b> И. п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны – 2,5 б, опираясь руками впереди, упор лежа – 0,5 б, толчком ног упор присев – 2,0 б, встать на носки, руки в стороны – 0,5 б, шагом правой равновесие на ней – 2,5 б, выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед – в сторону – 2,0 балла.	д	до 5	5	7	8.5
	<b>Опорный прыжок</b> Прыжки ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину; прыжок согнув ноги, через козла в длину на высоте 115 см. (юноши); в ширину; прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см (девушки).	м	до 5	5	7	8.5
		д	до 5	5	7	8,5

\*Оценивание контрольных комбинаций упражнений проводится по 10-бальной гимнастической шкале и переводится в 5-бальную систему оценивания обучающихся.

#### Ориентировочные контрольные нормативы (легкая атлетика)

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
5	Бег 30м.	м	6.3	5.7	5.4	5.2
		д	6.8	6.2	5.8	5.5
	Бег 60м. (с)	м	11,8	10,8	10,4	10,0
		д	12,0	11,2	10,8	10,5
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	м	240	260	270	280	

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
	или Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	д	200	220	230	240
		м	65	70	80	90
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	д	55	60	70	80
		м	10	15	22	25
	Бег 300м	д	7	10	12	15
		м	1.35,0	1.30,0	1.25,0	1.20,0
6	Бег 30м.	д	1.50,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0
		м	5.8	5.5	5.3	5.1
	Бег 60м (с)	д	6.0	5.8	5.6	5.4
		м	11,8	11,5	10,6	9,8
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	д	12,2	11,8	11,0	10,4
		м	250	260	280	300
	или Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	д	210	220	240	260
		м	65	75	85	95
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	д	55	65	75	85
		м	12	17	24	30
	Бег 300м..	д	8	12	15	18
		м	1.30,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0
7	Бег 30м.	д	1.45,0	1.40,0	1.35,0	1.30,0
		м	5.6	5.4	5.2	5.0
	Бег 60м. (с.)	д	5.8	5.6	5.4	5.2
		м	11,6	11,2	10,4	9,6
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	д	12,0	11,6	10,8	10,3
		м	270	280	300	330
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	д	230	240	260	280
		м	70	80	90	100
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	д	60	70	80	90
		м	15	20	26	34
	Бег 500м.	д	10	14	16	20
		м	2.50,0	2.20,0	2.00,0	1.50,0
8	Бег 30м.	д	3.03,0	2.38,0	2.20,0	2.10,0
		м	5.4	5.2	5.0	4.8
	Бег 60м. (с.)	д	5.6	5.4	5.2	5.0
		м	11,4	10,8	10,0	9,0
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	д	11,8	11,4	10,8	10,3
		м	290	300	320	360
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	д	240	250	270	290
		м	75	85	95	105
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м.)	д	65	75	85	95
		м	17	23	30	36
	Бег 1000м.	д	11	15	18	22
		м	4.40,0	4.20,0	4.00,0	3.38,0

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
	Бег 500 м.	д	2.55,0	2.28,0	2.15,0	2.00,0
9	Бег 30м.	м	5.3	5.1	4.9	4.7
		д	5.5	5.3	5.1	4.9
	Бег 60м. (с)	м	10,8	10,4	9,8	8,8
		д	11,8	11,4	10,6	10,2
	«Челночный» бег 3х20 м (с)	м	16.0	15.5	15.0	14.5
		д	16.5	16.0	15.5	15.0
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	м	310	320	340	390
		д	240	250	270	300
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	м	80	90	100	115
		д	65	75	85	100
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м.)	м	20	26	32	40
		д	12	16	19	24
	Бег 1000м.	м.	4.30,0	4.15,0	4.00,0	3.32,0
	Бег 500 м.	д	2.50,0	2.25,0	2.10,0	2.05,0

### Ориентировочные контрольные нормативы (баскетбол)

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
			2	3	4	5
5	10 бросков мяча (мини- баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстоянии 1,5 м от щита (кол-во попаданий)	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
	10 передач мяча в стену с расстояния 3 м одним из выученных способов	м	ни одной правильно выполненной передачи	2	3	5
		д	ни одной правильно выполненной передачи	1	2	4
6	10 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), стоя сбоку на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	1	3	5
		д	ни одного точного броска	1	2	3
	10 передач мяча в парах на расстоянии 4 м одним из выученных способов выполнения	м	ни одной правильно выполненной передачи	3	5	8
		д	ни одной правильно выполненной передачи	1	2	5
7	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
	6 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
8	6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	1	2	3
	10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита	д	ни одного точного броска	1	2	3
	10 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3
9	10 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3 м от щита	м	ни одного точного броска	6	5	4
	10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита	д	ни одного точного броска	2	3	4
	10 штрафных бросков	м	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3

### Ориентировочные контрольные нормативы (волейбол)

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
			2	3	4	5
5	Передача мяча над собой двумя руками сверху	м	до 3	3	4	5
		д	до 2	2	3	4
	Приём мяча снизу с набрасывания партнером (расстояние 3 м)	м	до 2	3	4	5
		д	1	2	3	4
6	Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3 м)	м	до 4	4	5	6
		д	до 3	3	4	5
	Приём мяча снизу от стены (расстояние 2 м.)	м	до 3	3	4	6

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания учебных достижений				
		2	3	4	5	
7	Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м.)	д	до 2	2	3	4
		м	до 3	3	5	6
	Передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м.)	д	до 3	3	4	5
		м	до 2	2	3	4
		д	0	1	2	3
		м	1	2	3	4
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток)	д	0	1	2	3	
	м	до 3	3	4	5	
8	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах	д	до 2	2	3	4
		м	до 2	2	3	4
	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах	д	0	1	2	3
		м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
		м	1	2	3	4
Верхняя прямая подача (7 попыток)	д	0	1	2	3	
	м	до 4	4	5	6	
9	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах	д	до 3	3	4	5
		м	до 4	4	5	6
	Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах	д	до 3	3	4	5
		м	до 2	2	3	4
		д	0	1	2	3
		м	до 2	2	3	4

**Ориентировочные контрольные нормативы (гандбол)**

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Передача (бросок) гандбольного мяча на дальность (м)	м	до 11	11	13	14
		д	до 8	8	10	12
	Ведение гандбольного мяча 15 м (сек.)	м	больше 4,0	4,0	3,8	3,6
		д	больше 4,6	4,6	4,4	4,2
6	Передача (бросок) гандбольного мяча на дальность (м)	м	до 12	12	14	15
		д	до 10	10	11	13
	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	м	до 8	8	10	13
		д	до 6	6	8	10
7	Передача (бросок) гандбольного мяча на дальность (м)	м	до 13	13	15	16
		д	до 11	11	12	14
	Передача мяча в стену с расстояния 3м. (количество передач за 30 сек)	м	до 10	10	12	15
		д	до 8	8	10	12
Штрафной бросок с 7-ми метров в определенную половину ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4	
	д	ни одного точного броска	1	2	3	
8	Передача (бросок) гандбольного мяча на дальность (м)	м	до 14	14	16	17
		д	до 12	12	13	15
	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	м	до 14	14	15	17
		д	до 10	10	12	13
	Штрафной бросок с 7-ми метров в верхний угол ворот (угол 1*1м.) (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
9	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	м	до 16	16	17	18
		д	до 14	14	15	16
	Штрафной бросок с 7-ми метров в верхний, нижний углы ворот (угол 0.5*0.5м.) (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
	Бросок мяча с 6-ти м в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	м	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
		д	ни одного точного броска	1	2	3

**Ориентировочные нормативы нормативы (футбол)**

Класс	Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
5	Передачи мяча на месте в стену (расстояние 3м.) (кол-во раз)	м	4	6	8	10
		д	2	4	6	8
	Ведение мяча 18 м (касание мяча)	м	3	5	7	9
		д	1	3	5	7
	5 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий)	м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
6	Ведение мяча 18 м (касание мяча)	м	6	8	10	12
		д	4	6	8	10
	6 ударов по -воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий) с 8 метров	м	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
	Жонглирование мячом	м	4	6	8	10
		д	2	3 – 4	5	6
7	Передачи мяча на месте правой, левой ногой в парах	м	4	6	8	10
		д	2	4	6	8
	Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность с 6 м (время)	м	11,0	10,4	9,8	9,5
		д	12,0	11,4	10,8	10,5
	6 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров в указанную область	м	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
	Жонглирование мячом	м	7	9	11	13
		д	3	4	5	6
8	Передачи мяча на месте правой, левой ногой в одно касание	м	6	8	10	12
		д	4	6	8	10
		д	11,8	11,2	10,5	10,2
	6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область	м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
	Жонглирование мячом	м	8	11	13	18
		д	4	5	6	8
	9	Челночный бег 4х9м с ведением мяча (сек.)	м	15	14	13
д			20	18	16	14
6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область (3 правой, 3 левой)		м	1	2	3	4
		д	0	1	2	3
Жонглирование мячом		м	8	12	15	20
		д	5	6	7	10

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Ориентировочные контрольные нормативы (бадминтон)**

<i>Класс</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
<b>5 класс</b>	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	м	16-20	11-15	8–10	5-7	4 и ниже
		д	15-19	10-14	7-9	4-6	3 и ниже
	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	м	20	21	22	24	26
		д	21	22	23	25	27
	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	5 и больше	4-5	1–3	2	1
		д	4 и больше	3-4	1-2	1	-
<b>6 класс.</b>	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	6 и больше	4-5	2–4	1	-
		д	5 и больше	3-4	1-3	-	-
	Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз	м	9-10	8-7	5-6	3-4	2 и меньше
		д	8-9	6-7	4-5	2-3	1 и меньше
	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	6 и больше	4-5	2–4	1	-
		д	5 и больше	3-4	2-3	1	-
<b>7 класс</b>	Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, скрестным и простым шагом), переноса рукой воланы из центра в каждый угол площадки, сек	м	16	17	18	19	20
		д	17	18	19	20	21
	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	8 и больше	6-7	3–5	2	1
		д	7 и больше	5-6	2-4	1	-
	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	8 и больше	6-7	3–5	2	1
		д	7 и больше	5-6	2-4	1	-

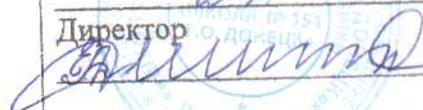
<b>8 класс</b>	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	9 и больше	7-8	4-6	3	2
		д	8 и больше	6-7	3-5	2	1
	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	м	9 и больше	6-8	5-7	3-4	2
		д	8 и больше	5-7	4-6	2-3	1
	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	м	7	6	4-5	3	2
		д	6	5	3-4	2	1
<b>9 класс</b>	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	м	9 и больше	8	5-7	4	3
		д	8 и больше	7	4-6	3	2
	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	м	10	9	6-8	4-5	3
		д	9	8	5-7	3-4	2
	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	м	8	7	5-6	3	2
		д	7	6	4-5	2	1

В данном документе прошито,  
пронумеровано и скреплено печатью

27

листов

Директор



Е.А. Диденко

