

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»  
п. им. Куйбышева Рыльского района Курской области.

Принята на  
заседании педагогического  
совета  
протокол № 1 от «30» августа  
2023 г

Утверждена:  
Приказ № 1-146 от «30» августа  
Директор школы:

\_\_\_\_\_ /Брехов Д.А./

**Изменения**  
**в рабочую программу**  
учебного предмета «Физическая культура»  
уровень образования:  
основное общее образование  
5-9 класс  
форма обучения очная

Составители: Семиколенова О.Ф., Миреева Л.Н.  
Громенко Ю.А., Волков И.Н.

**Раздел «Содержание» изложить в следующей редакции:**

- 1) «Пояснительная записка
- 2) Содержание учебного предмета
- 3) Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 4) Тематическое планирование с указанием количества академических часов на освоение каждой темы учебного предмета
- 5) Материально-техническое обеспечение учебного предмета »

**Внести изменения в п.1 « Пояснительная записка», п.3 « Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы», изложить следующую редакцию:**

### **«1.Пояснительная записка**

#### **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.

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 примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020г.)

Предметная линия учебников М.Я. Виленкин, В.И. Лях 5-9 класс.

В своей социальноценностной ориентации рабочая программа

сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

#### **Цели изучения учебного предмета « физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—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 надёжности и активности адаптивных процессов .Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития .

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта

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

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения.

### **Место учебного предмета « физическая культура» в учебном плане.**

На изучение предмета « физическая культура» в 5-9 классах согласно Базисному учебному плану выделяется 340 часов — 2 часа в неделю, третий час физкультуры реализуется в рамках внеурочной деятельности.

5-8 класс 68 часа за один год,

9 класс- 68 часов за один год.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

7 класс

№п /п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных работ (зачет, тестирование)	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	В процессе уроков		РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль»Легкая атлетика"</b>	<b>16</b>		РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
3	Скоростной бег до 60 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
4	Бег 60 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
5	Высокий старт	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
7	Кроссовый бег	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
8	Бег 1500 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
9	Челночный бег	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

	"согнув ноги"			
11	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
13	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль « Спортивные игры»</b>	<b>12</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
14	Баскетбол Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
15	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
16	Повороты без мяча и с мячом	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
18	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

19	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
20	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
21	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
22	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
24	Вырывание и выбивание мяча	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
25	Игра по упрощенным правилам	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль « Гимнастика»</b>	<b>20</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
26	Построение и перестроение на месте.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
27	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт

	Кувырок назад в полушпагат (девочки).			ГТО)
29	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
30	Акробатическая комбинация	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
31	Ритмическая гимнастика	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
32	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	6	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
33	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль « Зимние виды спорта»( лыжная подготовка)</b>	<b>12</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
34	Одновременный одношажный ход	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
35	Подъём в гору скользящим шагом.	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
37	Поворот на месте махом.	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт

				ГТО)
38	Игры на лыжах	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
39	Передвижение на лыжах до 4 км	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль « Спортивные игры»</b>	<b>24</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
40	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
41	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
42	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
43	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
44	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
45	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
46	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)



47	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
48	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	4	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
49	Прием и передача мяча сверху двумя руками	4	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
50	Нижняя прямая подача	4	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
51	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<b>18</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
52	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
53	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
54	Скоростной бег до 60 м	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
55	Бег 60 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
56	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
57	Кроссовый бег	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
58	Бег 1500 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
59	Челночный бег	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
60	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

	"перешагивание"			
61	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
62	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
63	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль « Спорт»</b>	<b>В процессе уроков</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

8 класс

№п /п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных работ (зачет, тестирование)	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Знания о физической культуре  Физическая культура в современном обществе.	В процессе уроков		РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль « Легкая атлетика»</b>	<b>17</b>		РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
2	Низкий старт до 30 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
3	Скоростной бег до 70 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
4	60 м	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
5	Высокий старт	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
7	Кроссовый бег	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
9	Челночный бег	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
11	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
12	Метание малого мяча на дальность	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
13	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль</b> <b>« Спортивные игры»</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
14	Волейбол  Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
15	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
16	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

17	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
18	Передача над собой во встречных колоннах	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
19	Отбивание кулаком через сетку	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
20	Нижняя прямая подача	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
21	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
22	Всестороннее гармоничное физическое развитие.	В процессе уроков	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль «Гимнастика»</b>	<b>20</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
23	Построение и перестроение на месте.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
24	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
25	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
26	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
27	Акробатическая комбинация	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
28	Ритмическая гимнастика	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

29	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	6	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
30	Разновидности висов , подтягивание в висте. Подъем переворота. (мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
31	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
32	<b>Модуль « Зимние виды» (лыжная подготовка )</b>	<b>12</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
33	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
34	Коньковый ход	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
35	Торможение и поворот "плугом"	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
36	Игры на лыжах	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
37	Передвижение на лыжах до 4,5 км	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль «Спортивные игры»</b>	<b>24</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
38	Волейбол  Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол,	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

	встать, подпрыгнуть и др.)			
39	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
40	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
41	Передача над собой во встречных колоннах	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
42	Отбивание кулаком через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
43	Нижняя прямая подача	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
44	Баскетбол Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
45	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
46	Повороты без мяча и с мячом	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
47	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
48	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
49	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт

	месте с пассивным сопротивлением защитника.			ГТО)
50	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
51	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
52	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
53	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	В процессе уроков	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
54	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
55	Штрафной бросок	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<b>17</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
56	Низкий старт до 30 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
57	Бег с ускорением от 70 до 80 м	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
58	Бег 60 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
59	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут,	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

	мальчики до 20 мин			
60	Кроссовый бег	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
61	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
62	Челночный бег	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
63	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
64	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
65	Метание малого мяча на дальность	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
66	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
67	<b>Модуль « Спорт»</b>	<b>В процессе уроков</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

9 класс

№п /п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных работ (зачет, тестирование)	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические	В процессе уроков		РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)



	требования)			
	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<b>17</b>		РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
3	Скоростной бег до 70 м	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
4	Бег 60 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
5	Низкий старт	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
7	Кроссовый бег	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
9	Челночный бег	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
11	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
12	Метание малого мяча на дальность	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
13	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

	<b>Модуль « Спортивные игры»</b>	<b>11</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
14	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
15	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
16	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
18	Прием мяча отраженного сеткой	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
19	Отбивание кулаком через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
20	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
21	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
22	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
23	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
24	Адаптивная физическая культура	В процессе уроков	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
25	Профессионально- прикладная физическая подготовка	В процессе уроков	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль</b>	<b>20</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт

	«Гимнастика»			ГТО)
26	Построение и перестроение на месте.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
27	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
28	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
29	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
30	Акробатическая комбинация	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
31	Ритмическая гимнастика (девочки)	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
32	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	6	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
33	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание , соскок (вперед,	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

	прогнувшись)(девочки)			
34	Восстановительный массаж	В процессе уроков.	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль « Зимние виды» (лыжная подготовка)</b>	<b>12</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
35	Попеременный четырехшажный ход	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
36	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
37	Преодоление контруклонов	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
38	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
39	Передвижение на лыжах до 5 км	4	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль « Спортивные игры»</b>	<b>22</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
40	Волейбол Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
41	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
42	Прием мяча отраженного сеткой	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
43	Отбивание кулаком через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
44	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
45	Передача мяча сверху, стоя	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт

	спиной к цели			ГТО)
46	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
47	Баскетбол Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
49	Повороты без мяча и с мячом	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
50	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
51	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
52	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
53	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
54	Проведение банных процедур	В процессе уроков	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)

55	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе уроков	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
56	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
57	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
58	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
59	Штрафной бросок	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
60	Вырывание и выбивание мяча	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
	<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<b>17</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
61	Низкий старт до 30 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
62	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
63	Скоростной бег до 70 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
64	Бег 60 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
65	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
66	Кроссовый бег	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт

				ГТО)
67	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
68	Челночный бег	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
69	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
70	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
71	Метание малого мяча на дальность	2	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
72	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)
<b>73</b>	<b>Модуль « Спорт»</b>	<b>В процессе уроков</b>	0	РЭШ wwwqto.ru ( сайт ГТО)