

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дуниловская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ:
Педагогическим советом школы Протокол № 1 от 29.08.2018 г.	Директор МБОУ «Дуниловская ООШ» <i>М.А. Игумнова</i> М.А. Игумнова Приказ № 73/01-02 от 29.08.2018 г.

*Внесены изменения
Протокол № 1 от 30.08.2022.*

*Приказ № 73/01-02 от 31.08.2022.
Директор МБОУ «Дуниловская ООШ»
*М.А. Игумнова**

Рабочая программа
по физической культуре для 5-9 классов
на 2018 – 2023 у.г.

*Внесены изменения
Протокол педагогического
совета № 2 от 15.09.2023*

*Приказ № 108/01-02 от 15.09.2023
Директор МБОУ «Дуниловская ООШ»
*Т.А. Терехова**

Терехова Евгения Владимировна,
учитель физической культуры, ОБЖ
Первая квалификационная категория

п.Дуниловский
2018 г.

к
ая культура» для 5 — 9 классов

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю, всего по 68 часов в год, за курсобучения — 272 часа

В программе учебный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе волейбола и лёгкой атлетики. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с последующими изменениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
 - приказ Минобрнауки России от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования» (с последующими изменениями);
 - приказ Минпросвещения России №254 от 20.05.2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с последующими изменениями);
 - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с последующими изменениями);
- Положение о рабочей программе учителя МБОУ «Дуниловская ООШ», утвержденное Приказом №72/01-02 от 30.05.2022 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные .

5 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного

интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

7 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

8 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов –

участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры

9 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры

Метапредметные 5 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с

поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

6 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно

действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

7 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с

поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей

деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

8 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

9 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,

осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки местзанятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл

символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета 5 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. (30, 60м, 1000м)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах.

Классические ходы. Коньковые ходы (начальный этап)

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Игра по упрощённым правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации..

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, матах.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. (30, 60, 1000,1500 м)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.(на дальность и в цель)

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах. Классические ходы. Коньковые ходы (совершенствовоание)

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощённым правилам) правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

7 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью

функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, матах.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. 30,60,1500,2000 м.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Метание гранаты.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах. Классические ходы. Коньковые ходы (совершенствование)

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

8 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Достижения спортсменов в свете последних выступлений.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(30,60, 1500,2000м)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Метание гранаты.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах. Классические ходы. Коньковые ходы.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Жесты судьи, нормы ошибок.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

9 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Возрастные особенности организма, факторы на него влияющие.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Виды нарушений и наказаний.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика .

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Метание гранаты.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах. Классические и коньковые ходы.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Уход за лыжами(применение различных средств для качественного скольжения)

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Жесты судьи. Осуществление судейства .

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование 5 класс, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кл-во часов

1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	установление доверительных	1
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с Нормы ГТО Встречная эстафета.	отношений между учителем и	1
3	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	его учениками, способствующих	1
4	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат» Нормы ГТО	позитивному восприятию учащимися	1
5	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	требований и просьб учителя,	1
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	привлечению их внимания к	1
7	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	обсуждаемой на уроке	1
8	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат.	информации, активизации их	1
9	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» Нормы ГТО	познавательной деятельности;	1
10	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат Нормы ГТО	побуждение школьников	1
11	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше» Нормы ГТО	соблюдать на уроке	1
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше»	общепринятые нормы поведения, правила	1
13	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	общения со старшим и(учителями) и	1
14	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	сверстниками (школьниками),	1
15	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	принципы учебной дисциплины и	1
16	Прыжки в высоту способом перешагивания.	самоорганизации;	1
17	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,	1

		организация их работы	с
18	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	получаемой	1
19	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	на уроке социальн	1
20	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Нормы ГТО Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	означимой информацией	1
21	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. Нормы ГТО	– инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ееповоду,	1
22	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	выработкисвоего к ней	1
23	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	отношения; использование воспитательных возможностей содержания	1
24	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	учебного предмета через демонстрацию детям	1
25	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через	1
26	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	подбор соответствующих текстов длячтения, задач длярешения, проблемных ситуаций	1
27	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Нормы ГТО Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	для обсуждения вклассе;	1
28	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	применение на уроке	1
29	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		
30	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»		
31	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана»		

		интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих	
32	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	познавательную мотивацию школьников;	1
33	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	дидактического театра,	1
34	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	1
35	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча		1
36	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге		1
37	Ведение мяча с изменением направления		1
38	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		1
39	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом		1
40	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков		1
41	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон		1
42	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.		1
43	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.		1
44	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	урок игровых процедур, которые помогают	1
45	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	поддержать мотивацию детей	1

46	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организация шефства	1
47	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..		1
48-50	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими	3
51-53	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	3
54	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. Нормы ГТО		1
55	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Нормы ГТО	- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников	1
56	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	в рамках реализации индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения	1
57	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Нормы ГТО Эстафеты с передачей палок		1
58	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Нормы ГТО Встречная эстафета без палок (до 100м)		1
59	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.		1

60	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Нормы ГТО	теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания	1
61	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.		1
62	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.		1
63	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок		1
64	Попеременный двухшажный ход, одновременный		1
	бесшажный ход на дистанции до 3 км.	своей точкой зрения.	
65	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.		1
66	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».		1
67	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;		1
68	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».		1

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока раздела	Количество часов
1	Инструктаж ТБ ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт (15-30 м)	1
2	Эстафетный бег. бег по дистанции (40-50 м) финиширование	1

3	бег 60 м на результат Сдача норм ГТО.	1
4	прыжок в длину способом "согнув ноги", подбор разбега, отталкивание	1
5	прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча	1
6	прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность.	1
7-8	бег 1000, 2000м.Нормы ГТО.	2
9	бег на результат 1000м	1
10	строевой шаг. Подъём переворотом в упор	1
11	подъём переворотом в упор. сед ноги врозь(м),вис лёжа, вис присев (д)	1
12	строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты	1
13	совершенствование, вис лёжа, вис присев, сед ноги врозь.	1
14	выполнение на технику. Подтягивания в висе Нормы ГТО.	1
15	опорный прыжок ТБ. Прыжок ноги врозь (козёл)	1
16	упражнения на гимнастической скамейке	1
17	выполнение прыжка ноги врозь на оценку	1
18	Акробатика ТБ.кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках	1
19	два кувырка вперёд слитно."мост" из положения стоя	1
20	совершенствование.два кувырка вперёд слитно."мост" из положения стоя	1
21	комбинация из разученных приёмов	1
22	выполнение комбинации из разученных комбинаций	1
23	выполнение двух кувырков слитно	1
24	волейбол. Стойки и передвижения игрока	1
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой	1
26	передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону над собой	1
27	передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1
28	приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.	1
29	нижняя прямая подача мяча	1
30	Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
31	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1

32	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
33	Комбинация из разученных приёмов. Игра по упрощённым правилам.	1
34	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
35	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.совершенствование.	1
36	Баскетбол.стойки и передвижения игрока.	1
37	Ведение мяча	1
38	Передача мяча от плеча на месте.	1
39	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
40	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
41	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1
42	Ведение мяча с изменением направления.	1
43	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
44	Передача мяча двумя руками от груди в тройках.	1
45	Лыжная подготовка.инструктаж ТБ. Схема движения, работа рук, ног.	1
46	Попеременный двухшажный ход.	1
47	Одновременный двухшажный ход.	1
48	Одновременный бесшажный ход.	1
49	Коньковый ход.	1
50	Коньковый ход. совершенствование.	1
51	Спуск наискось.	1
52	Подъём ступающим шагом.	1
53	Торможение плугом.	1
54	Игры на лыжах.	1
55	Непрерывное передвижение. Дистанция 2 км. Нормы ГТО.	1
56	Скользкий шаг.	1
57	Попеременный двухшажный ход.	1
58	Одновременный бесшажный ход.	1
59	Спуски и подъёмы.	1
60	Спринтерский бег. ТБ Л/А. Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 м.	1

61	Встречные эстафеты.	1
62	Высокий старт. Финиширование. Бег 60 м.	1
63	Бег на результат 60 м. Нормы ГТО.	1
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание» ТБ. При прыжках.	1
65	Прыжок в высоту. Метание малого теннисного мяча.	1
66	Прыжок в высоту на результат.	1
67	Метание малого теннисного мяча на результат.	1
68	метание мяча на дальность	1

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока раздела	Количество часов
1	Спринтерский бег. ТБ по Л/А высокий старт (20-40)	1
2	Спринтерский бег . Бег по дистанции (50-60 м)	1
3	Высокий старт . Линейная эстафета. финиширование	1
4	Бег 60 м на результат. Нормы ГТО.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» ТБ при прыжках.	1
6	Прыжок в длину , приземление.метание мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину на результат.Нормы ГТО,	1
8	Бег на средние дистанции.(1500 м)	1
9	Бег на средние дистанции (1500 м) Сдача норм ГТО.	1
10	Гимнастика ТБ. подъём переворотом в упор.	1
11	Подъём переворотом в упор, движение в висе(м),	1
12	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
13	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
14	Выполнение комбинации на гимнастической скамейке.	1
15	Опорный прыжок ТБ.	1
16	Опорный прыжок «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д).	1
17	Опорный прыжок «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д).эстафеты.	1
18	Выполнение опорного прыжка на результат.	1

19	Акробатика ТБ. Кувырок вперёд	1
20	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат.	1
21	Кувырок вперёд, назад. «Мост» из положения стоя.	1
22	Комплекс из разученных упражнений. Упражнения на гибкость Нормы ГТО.	1
23	Комплекс из разученных упражнений на результат.	1
24	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
26	Нижняя прямая подача мяча.	1
27	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
28	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1
29	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенствование.	1
30	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
31	Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1
32	Игра по упрощённым правилам.	1
33	Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар)	1
34	Тактика свободного нападения. Совершенствование.	1
35	Комбинация из освоенных элементов.	1
36	Баскетбол. Передвижения игрока.	1
37	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1
38	Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1
39	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока	1
40	Ведение мяча на месте, в движении с низкой высотой отскока.	1
41	Передача двумя руками от груди в парах.	1
42	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
43	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1
44	Передача мяча в тройках со сменой места.	1
45	Лыжная подготовка. ТБ. Схема движения.	1

46	Скользющий шаг.	1
47	Попеременный двухшажный ход	1
48	Одновременный двухшажный ход	1
49	Коньковый ход без палок	1
50	Изменение стоек спуска	1
51	Подъём скользящим шагом	1
52	Поворот «плугом»	1
53	Непрерывное передвижение на лыжах. Дистанция 2 км.Сдача норм ГТО.	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Одновременный бесшажный ход.	1
56	Спуски и подъёмы.	1
57	Спуски и подъёмы. Совершенствование.	1
58	Коньковый ход.	1
59	Коньковый ход. Совершенствование.	1
60	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м)	1
61	Бег 60 м. эстафеты.Нормы ГТО.	1
62	Бег 60 м. челночный бег (3*10)	1
63	Бег на результат 60 м.	1
64	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания»	1
65	Прыжок в высоту. Метание мяча (150 г) на дальность.	1
66	Прыжок в высоту на результат.	1
67	Метание мяча на дальность на результат.	1
68	бег на длинные дистанции Нормы ГТО,	1

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока раздела	Количество часов
1	Спринтерский бег. ТБ по Л/А низкий старт (30-40)	1
2	Спринтерский бег . Бег по дистанции (70-80 м)	1
3	Бег 60 м. Финиширование. Линейная эстафета	1

4	Эстафетный бег. Бег 60 м. Нормы ГТО,	1
5	Бег 60 м на результат.	1
6	Прыжок в длину ТБ при прыжках.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину , приземление. метание мяча на дальность. Нормы ГТО.	1
9	Прыжок в длину на результат.	1
10	Бег на средние дистанции.(1500 – 2000 м) Нормы ГТО,	1
11	Бег на средние дистанции на результат (1500-2000 м)	1
12	Гимнастика ТБ. подъём переворотом в упор. Подтягивание в висе	1
13	Подтягивания в висе. Сдача норм ГТО,	1
14	Упражнения на гимнастической скамейке. упражнения на гибкость. Нормы ГТО.	1
15	Выполнение разученных упражнение на результат.	1
16	Опорный прыжок ТБ.	1
17	Опорный прыжок «согнув ноги» (м), боком с поворотом на 90 (д).	1
18	Опорный прыжок «согнув ноги» (м), боком с поворотом на 90 (д).эстафеты.	1
19	Опорный прыжок «согнув ноги» (м), боком с поворотом на 90 (д).ОРУ с мячами	1
20	Выполнение опорного прыжка на результат.	1
21	Акробатика ТБ. Кувырок назад	1
22	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок(м)	1
23	Кувырок вперёд, назад. «Мост» и поворот в упор на одном колене.	1
24	Комплекс из разученных упражнений.	1
25	Комплекс из разученных упражнений на результат.	1
26	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
27	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
28	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1
29	Комбинация из разученных перемещений.	1

30	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
31	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1
32	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
33	комбинация из разученных перемещений	1
34	Комбинация из разученных перемещений.передача мяча в тройках .	1
35	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
36	Нижняя прямая подача, приём подачи.	1
37	комбинация из разученных перемещений, игра по упрощённым правилам	1
38	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1
39	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
40	Бросок двумя руками от головы с места.	1
41	Передача двумя руками от груди на месте.	1
42	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
43	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
44	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
45	Передача двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
46	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
47	Лыжная подготовка. ТБ. Скользящий шаг.	1
48	Попеременный двушажный ход.	1
49	Одновременный бесшажный ход	1
50	Одновременный двушажный ход.	1
51	Коньковый ход без палок.	1
52	Коньковый ход	1
53	Коньковый ход. Совершенствование.	1
54	Изменение стоек спуска	1
55	Подъём скользящим шагом	1

56	Поворот «плугом»	1
57	Непрерывное передвижение. 3 км Сдача норм ГТО.	1
58	Попеременный двухшажный ход.	1
59	Одновременный бесшажный ход	1
60	Спуски и подъёмы	1
61	Зачёт. Прохождение дистанции 5 км. Нормы ГТО.	1
62	Спринтерский бег. ТБ. Низкий старт (30-40 м) эстафетный бег	1
63	Бег 60 м. круговая эстафета. Сдача норм ГТО.	1
64	Бег на результат 60 м.	1
65	Прыжок в высоту.	1
66	Метание мяча.	1
67	прыжок в высоту на результат	1
68	метание мяча в цель на результат	1

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока раздела	Количество часов
1	спринтерский бег. ТБ.низкий старт до 30 м	1
2	низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м) финиширование	1
3	бег 60 м. эстафетный бег. Нормы ГТО.	1
4	бег на результат 60 м.	1
5	прыжок в длину способом "согнув ноги" Нормы ГТО.	1
6	прыжок в длину способом "согнув ноги" метание мяча	1
7	прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность	1
8	бег на средние дистанции. 1500-2000 м. Нормы ГТО.	1
9	бег на результат 1500-2000м	1
10	висы ТБ. Строевые упражнения.	1
11	подтягивания в висе. Сдача нормативов ГТО.	1
12	подъём переворотом силой(м), подъём переворотом махом (д)	1
13	упражнения на гимнастической скамейке упражнения на гибкость Нормы ГТО.	1

14	переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1
15	подтягивания в висе. Сдача нормативов ГТО	1
16	прыжок "ноги врозь" (м), прыжок боком (д)	1
17	перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении	1
18	опорный прыжок на результат.	1
19	стойка на руках и голове, кувырок назад в полушпагат. Совершенствование	1
20	длинный кувырок стрёх шагов разбега, кувырок назад в полушпагат.	1
21	комбинация из акробатических элементов	1
22	комбинация из акробатических элементов на результат.	1
23	волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
24	передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
25	нападающий удар при встречных передачах.	1
26	нижняя прямая подача.	1
27	передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1
28	передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
29	нижняя прямая подача. Приём мяча, отражённого сеткой	1
30	передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	1
31	учебная игра по упрощённым правилам	1
32	передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
33	приём мяча снизу в группе. Учебная игра	1
34	учебная игра	1
35	баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1
36	сочетание приёмов передач, ведения и бросков	1
37	бросок двумя руками от головы в прыжке	1
38	бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
39	позиционное нападение и личная защита	1
40	Правила баскетбола.	1
41	применение технических приёмов в игре	1

42	бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1
43	взаимодействие трёх игроков в нападении "малая восьмёрка"	1
44	лыжная подготовка ТБ, скользящий шаг	1
45	попеременный двухшажный ход	1
46	одновременный бесшажный ход	1
47	одновременный двушажный ход	1
48	коньковый ход без палок.	1
49	коньковый ход без палок.совершенствование.	1
50	коньковый ход.	1
51	коньковый ход.	1
52	коньковый ход. Совершенствование	1
53	коньковый ход. Совершенствование	1
54	изменение стоек спуска	1
55	подъём скользящим шагом.	1
56	поворот "плугом"	1
57	непрерывное передвижение. Дистанция 3 , 5 км. Нормы ГТО.	1
58	спуски и подъёмы.	1
59	бег на средние дистанции. 1500-2000 м. Нормы ГТО.	1
60	бег на средние дистанции. 1500-2000 м. Нормы ГТО.	1
61	бег на результат 1500-2000м	1
62	спринтерский бег. ТБ.низкий старт до 30 м	1
63	бег 60 м. эстафетный бег.	1
64	бег 60 м.финиширование. Сдача норм ГТО.	1
65	бег 60 м на результат.	1
66	прыжок в высоту способом "перешагивание" с 11-13 шагов.	1
67	прыжок в высоту. Метание мяча на дальность.	1
68	прыжок в высоту . Учётный	1

Демонстрационная версия 6 класс

(дифференцированный зачёт)

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

21. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

25. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности; Г) с 10 до 14 часов.

26. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г) метание мяча, диска, молота

Номер	ответ	Номер	ответ
-------	-------	-------	-------

вопроса		вопроса	
1 .	в	14.	а
2 .	б	15.	г
3 .	б	16.	б
4 .	в	17.	а
5 .	г	18.	в
6 .	г	19.	б
7 .	в	20.	а
8 .	б	21	а
9 .	г	22	в
10 .	а	23	б
11 .	в	24	в
12 .	в	25	б
13 .	а	26	в

. Демонстрационная версия 7 класс

(дифференцированный зачёт)

1. Вход в спортивный зал

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя;

б) владеют навыками выполнения движений г) не умеют владеть своими эмоциями.

3. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует:

- а) потереть, почесать б) укутать полотенцем, чтобы согреть;
- в) постараться положить на возвышение, чтобы был отток крови г) охладить.

4. Главная фаза в технике прыжка в длину и высоту является:

- а) разбег; б) отталкивание; в) приземление; г) удержание ног в момент приземления.

5. Сколько фальстартов допускается в беговых дисциплинах:

- а) один; б) два; в) три; г) не одного?

6. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периодов по 10 минут б) 3 периодов по 8 минут;
- в) 4 периодов по 12 минут; г) 6 периодов по 10 минут.

7. Упражнения на гибкость выполняются:

- а) до появления пота; б) по 8-16 циклов движений в серии;
- в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движения; г) до появления болевых ощущений.

8. Наиболее распространенным методом воспитания скоростных способностей является:

- а) повторный; б) интервальный; в) переменный; г) «взрывной».

9. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) переносится организмом относительно легко; б) достаточно большая, но ее можно повторить;
- в) достаточная и ее не следует увеличивать;
- г) высокая и необходимо время отдыха увеличить.

10. С чего следует начинать закаливающие процедуры:

- а) с обливания водой, имеющей температуру тела; б) с обливания прохладной водой;
- в) с обливания холодной водой; г) с растирания тела полотенцем?

11. Избыточный вес:

- а) укрепляет опорно-двигательный аппарат; б) тренирует сердечно - сосудистую систему;
- в) активизирует обмен веществ; г) оказывает отрицательное воздействие на системы

организма.

12. Что относится к спортивной гимнастике? а) тренажеры; б) гантели; в) обруч; г) брусья.

13. Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести? а) 3; б) 5; в) 10; г) неограниченное количество раз.

14. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г. В одном из городов:

а) Париж; б) Рим; в) Лондон; г) Афины.

15. Александр Карелин – чемпион Олимпийских игр в:
а) плавании; б) боксе; в) гимнастике г) борьбе.

Часть В Запишите слово или словосочетание, которое заканчивает фразу
В1. Привычная поза человека в положении стоя, сидя – это _____

В2. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется _____.

В3 Временное снижение работоспособности принято называть _____

Часть С Задания со свободным ответом

С1. Назовите зимние Олимпийские виды спорта

. Демонстрационная версия 8 класс
(дифференцированный зачёт)

Часть 1

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание... а)
водой,

- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...а)

- в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?а)

- высокий,

- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?а)

- две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?а)

- кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с

- английского языка?а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне

- площадки?а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во

- время игры?а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры? а) в Древней Греции, б) в Риме, в) в Олимпии, г) во Франции.
14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность? а) охладить ушибленное место, б) приложить тепло на ушибленное место, в) наложить шину, г) обработать ушибленное место йодом.
15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек: а) футбол, б) волейбол, в) хоккей, г) баскетбол.
16. Осанкой называется: а) силуэт человека, б) привычная поза человека в вертикальном положении, в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие, г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх? а) только свободные греки мужчины, б) греки мужчины и женщины, в) только греки мужчины, г) все желающие.
18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега? а) техникой бега,

- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство,
уважение; б) равенство, богатство,
единство; в) верность, дружба,
любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

21. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22. Результатом физической подготовки

- является: А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Международный Олимпийский комитет был

- создан в: А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
- А) координации движений;
 - Б) техники движений;
 - В) быстроты реакции;
 - Г) скоростной силы.
25. Солнечные ванны лучше всего принимать:
- А) с 12 до 16 часов дня;
 - Б) до 12 и после 16 часов дня;
 - В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
 - Г) с 10 до 14 часов.
26. К циклическим видам спорта относятся...:
- А) борьба, бокс, фехтование;
 - Б) баскетбол, волейбол, футбол;
 - В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
 - Г) метание мяча, диска, молота.
27. Что надо делать для профилактики избыточного веса? 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям. 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд 3) регулярно заниматься физическими упражнениями 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.
28. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
- 1) 5-10 мин.
 - 2) 30-45 мин
 - 3) 1-2 часа
 - 4) 3-4 часа
29. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
- 1) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

2) Метание, лазание по канту.

3) Бег, прыжки

4) Прыжки в высоту

30. Сколько фаз в прыжках?

1) Четыре

2) Одна

3) Шесть

4) Две

31. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу? 1) шесть

2) семь

3) пять

4) один

32. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1) Америке

2) Франции

3) Италии

4) России

33. Какие способы передвижений применяются в баскетболе? 1) бег

2) ведение

3) ходьба

4) прыж

ки

34. Какая страна считается родиной

футбола? 1) Америка

2) Россия

3) Финляндия

4) Англия

35. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

- 1) 2011 в Москве
- 2) 2014 в Сочи
- 3) 2012 в Саратове
- 4) 2013 в Санкт- Петербурге

36. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2) 776г до н.э. в Древней Греции
- 3) 367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

37. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- 1) «Быстрее! Выше! Сильнее!
- 2) «Самый сильный и выносливый»
- 3) «Быстрее! Сильнее! Выше!
- 4) «Я -победитель»

38. Кто являлся организатором возрождения

Олимпийских игр?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин
- 3) Эдита Пьеха
- 4) Виктор Цой

39. сколько существуют основных двигательных

способностей?

- 1) 6,
- 2) 5
- 3) 7
- 4) 8

40. С какой стороны на письменном столе должно быть

освещение?

- 1) слева

2)справа

3)сверху

4)снизу

41. Какие виды спорта включают в спортивные игры?1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3)прыжки в высоту

4)баскетбол,

волейбол

42. Олимпиониками в Древней Греции

называли:а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

43. Гиподинамия - это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

44. Недостаток витаминов в организме человека

называется:а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

45. С низкого старта

бегают:а) на короткие

дистанции; б) на средние

дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

46. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

47. В баскетболе запрещены:

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

48. Пионербол - подводящая игра:

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

Часть 2

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____.

2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и использовавши

3. Осанка - это _____ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

5. Опорно-двигательную систему составляют и _____.

6. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

ответы

Часть 1

1. в 14. А

2. б 15. Г

3. б 16. Б

4. в 17. А

5. г 18. В

6. г 19. Б

7. в 20. А

8. б 21 а

9. г 22 в

10. а 23 б

11. в 24 в

12. в 25 б

13. а 26 в

27. 3 38. 1

28. 2 39. 2

29. 1 40. 1

30. 1 41. 1

31. 3 42. в

32. 1 43. а

33. 2 44. а

34. 4 45. а

35. 2 46. г

36. 2 47. б

37. 1 48. б

Часть 2

1.-всё.

- 2.- к стене; рулеткой, линейкой.
3. Привычная.
4. 20 мин.; 3 раза в неделю.
5. Кости и мышцы.
6. Сердца и кровеносных сосудов.

. Демонстрационная версия 9 класс

(дифференцированный зачёт

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?а)
Вид подготовки к профессиональной деятельности;
б) процесс изменения функций и форм организма;
в) часть общей человеческой культуры.
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?а) 1976 г., Монреаль;
б) 1980 г., Москва;
в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
а) на личность в целом;
б) на сердечно-сосудистую систему;
в) на продолжительность жизни.
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
а) Укрепление здоровья;

- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
- а) Оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. Каковы причины нарушения осанки?
- а) Неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- а) Прыжки со скакалкой;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);
 - в) Архимед (механик).
15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
- а) Римский император Феодосий I;
 - б) Пьер де Кубертен;
 - в) Хуан Антонио Самаранч.
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
 - б) вызвать «скорую помощь»;
 - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
- а) Николай Панин-Коломенкин;
 - б) Дмитрий Саутин;
 - в) Ирина Роднина.
18. Чему равен один стадион?
- а) 200 м 1 см;

- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово

- «волейбол»?а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
 - в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила

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

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

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

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется

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

23. Международный Олимпийский комитет является

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

24. Основной формой подготовки спортсменов является

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

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
-а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.
26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...
- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.
27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего
- ...а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.
28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.
- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.
 - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
 - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
 - в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .
29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
- а) гибкостью;

- б) ловкостью;
- в) выносливостью.
30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются
- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.
31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболеобозначается как
32. Бег по пересечённой местности обозначается как
33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной
34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар,прикрепляемый тросом к рукоятке называется
35. Самым быстрым способом плавания является
36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как
37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием кувеличению
38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствиеболезней и физических недостатков называется
39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.
40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

Ответы

1. в	20. а
2. б	21. б
3. а	22. а
4. а	23. а
5. б	24. б
6. а	25. а

7. в	26. б
8. а	27. в
9. б	28. а
10. б	29. а
11. в	30. а
12. б	31. замена
13. а	32. кросс
14. б	33. классификация
15. б	34. молот
16. в	35. кроль
17. а	36. допинг
18. в	37. роста
19. а	38. здоровье

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п / п	Физичес к и е способно ст и	Контрольн ое упражнени е(тест)	Возр аст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	сред ний	высо кий	низ к ий	сред ний	высо к ий
1	Скоростн ы	Бег 30м	11	6.3	6.1- 5.5	5.0	6.4	6.3- 5.7	5.1
	е		12	6.0	5.8- 5.4	4.9	6.3	6.2- 5.5	5.0
			13	5.9	5.6- 5.2	4.8	6.2	6.0- 5.4	5.0
			14	5.8	5.5- 5.1	4.7	6.1	5.9- 5.4	4.9
			15	5.5	5.3- 4.9	4.5	6.0	5.8- 5.3	4.9
2	Координа ц	Челночный	11	9.7	9.3- 8.8	8.5	10.1	9.7- 9.3	8.9
	-ые	бег 3x10	12	9.3	9.0- 8.6	8.3	10.0	9.6- 9.1	8.8
			13	9.3	9.0- 8.6	8.3	10.0	9.5- 9.0	8.7

			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-180	205	140	155-175	200
			14	160	170-	210	145	160-	200
			15	175	190	220	155	180	205
					180-			160-	
					195			180	
					190-			165-	
					205			185	
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-1050	1200
			14	1050	1200	1450	850	950-	1250
			15	1100	1150-	1500	900	1100	1300
					1200-			1000-	
					1300			1150	
					1250-			1050-	
					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		из положения сидя	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20

			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивани е	11	1	4-5	6			
		на высокой перекладине	12	1	4-6	7			
		(мальчики)	13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой переклади не (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	1716
			15				5	12-13	16

№ п / п	Физичес к ие способно ст и	Контрольн ое упражнени е(тест)	Возр аст	уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий		сред ний	высо кий	низ к ий	сред ний	высо к ий
1	Скоростн ы	Бег 30м	11	6.3		6.1- 5.5	5.0	6.4	6.3- 5.7	5.1
	е		12	6.0		5.8- 5.4	4.9	6.3	6.2- 5.5	5.0
			13	5.9		5.6- 5.2	4.8	6.2	6.0- 5.4	5.0
			14	5.8		5.5- 5.1	4.7	6.1	5.9- 5.4	4.9
			15	5.5		5.3- 4.9	4.5	6.0	5.8- 5.3	4.9
2	Координа ц	Челночный	11	9.7		9.3- 8.8	8.5	10.1	9.7- 9.3	8.9
	-ые	бег 3x10	12	9.3		9.0- 8.6	8.3	10.0	9.6- 9.1	8.8
			13	9.3		9.0- 8.6	8.3	10.0	9.5- 9.0	8.7
			14	9.0	8.7- 8.3	8.0	9.9	9.4- 9.0	8.6	
			15	8.6	8.4- 8.0	7.7	9.7	9.3- 8.8	8.5	
3	Скоростн о-	Прыжок в	11	140	160-	195	130	150-	185	
	силовые	длину с места	12	145	180	200	135	175	190	
			13	150	165- 180	205	140	155- 175	200	
			14	160	170-	210	145	160-	200	
			15	175	190	220	155	180	205	
					180-			160-		
					195			180		
					190-			165-		
					205			185		
4	Вынослив о	6-минутный	11	900	1000 -	1300	700	850-	1100	
	сть	бег	12	950	1100	1350	750	1000	1150	

			13	1000	1100 - 1200	1400	800	900-1050	1200
			14	1050	1150 - 1250	1450	850	950-1100	1250
			15	1100	1250	1500	900		1300
					1200 -			1000 -	
					1300			1150	
					1250 -			1050 -	
					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		из положения сидя	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	11	1	4-5	6			
		на высокой перекладине	12	1	4-6	7			
		(мальчики)	13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	1716
			14				5	13-15	16
			15				5	12-13	

Контрольные нормативы для учащихся 5-9 классов

		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прыжок длину с места	м	150	160	170	155	165	175	170	185	195	175	190	205	180	200	215
	д	145	150	160	150	158	166	150	160	170	155	165	175	160	170	180
Прыжок высоту	м	90	100	110	95	105	115	100	110	120	105	115	125	110	120	130
	д	85	90	100	90	95	105	90	100	110	95	105	115	100	110	120
Метание мяча	м	24	27	30	25	29	36	25	31	39	28	37	42	35	40	46
	д	16	18	20	17	19	23	17	20	26	18	21	27	19	23	28
Скак алка 20 сек., 30сек. - 9кл.	м	38	40	42	42	44	46	44	48	50	50	52	54	64	66	68
	д	40	42	44	46	48	50	52	54	56	56	58	60	70	72	74
	м	6,4	5,8	5,2	6.0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,1	4,9	5,5	5,0	4,6
30 м.	м															
	д	6,8	6,0	5,4	6,4	5,5	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,2	5,0
60 м.	м	11,1	10,6	10,1	11,1	10,4	9,8	10,1	9,4	8,9	10,0	9,3	8,6	10,0	9,2	8,5
	д	11,5	11,0	10,5	11,2	10,6	10,3	10,8	10,4	10,0	10,6	10,2	9,8	10,5	10,0	9,4

1.5 км.-5-	М	9,20	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	8,40	8,10	7,50	11,40	10,40	10,00	11,00	10,00	9,20
7кл. 2км.-8,9 кл. .	Д	10,10	9,50	9,30	9,30	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	13,40	12,40	11,00	13,00	12,00	10,20

		5 класс						6 класс						7 класс			8 класс			9 класс			
		3		4		5		3		4		5		3		4		5		3		4	
Прыжок длину с места	м	150	160	170	155	165	175	170	180	195	175	190	205	180	200	215							
	д	145	150	160	150	168	170	150	160	170	155	165	175	160	170	180							
Прыжок высоты	м	90	100	110	95	105	115	100	110	120	105	115	125	110	120	130							
	д	85	90	100	90	95	105	90	100	110	95	105	115	100	110	120							
Метание мяча	м	24	27	30	25	29	36	25	31	39	28	37	42	35	40	46							
	д	16	18	20	17	19	23	17	20	26	18	21	27	19	23	28							
Скак алка 20 сек., 30сек. - 9кл.	м	38	40	42	42	44	46	44	46	50	50	52	54	64	66	68							
	д	40	42	44	46	48	50	52	54	56	56	58	60	70	72	74							
	м	6,4	5,8	5,2	6.0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,1	4,9	5,5	5,0	4,6							
30 м.																							
	д	6,8	6,0	5,4	6,4	5,5	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,2	5,0							
60 м.	м	11,1	10,6	10,1	11,1	10,4	9,8	10,1	9,4	8,9	10,0	9,3	8,6	10,0	9,2	8,5							
	д	11,5	11,0	10,5	11,2	10,6	10,3	10,8	10,4	10,0	10,6	10,2	9,8	10,5	10,0	9,4							
1.5 км.- 5-	м	9,20	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	8,40	8,10	7,50	11,40	10,40	10,00	11,00	10,00	9,20							

7кл.	д	10,	9,	9,	9,	9,	8,3	9,	8,	8,	13.	12.	11,	13,	12,	10,2
2км.		1	5	3	3	0	0	0	3	0	4	4	0	0	0	0
- 8,9		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
кл. .																

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- ☐ старт не из требуемого положения;
- ☐ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ☐ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ☐ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и

несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.