

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
МОУ "Ключевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от 31 августа 2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МОУ «Ключевская СОШ»

Главатских Л.Г.

Приказ № 9/1-09

от 31 августа 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
Основного общего образования

Составитель: Дзюина Т.А.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и

российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования физическая культура является обязательным предметом на данном уровне образования.

Срок освоения рабочей программы: 5-9 классы, 5 лет

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68
Всего		340

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью

передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать

последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 5 класс 68 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности.	Виды и формы контроля
		всего	Контрактные	Практические			
1	<p>Знания о физической культуре</p> <p>1. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.</p> <p>2. Физическая культура и здоровый образ жизни.</p> <p>3. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.</p>	3	0	1	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>	<p>обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам,</p> <p>интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии</p> <p>описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Объяснение</p> <p>Объяснение</p> <p>Беседа</p>

2	<p>Способы самостоятельной деятельности</p> <p>4. Режим дня.</p> <p>5. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</p> <p>6. Физическое развитие человека.</p> <p>7. Осанка как показатель физического развития.</p> <p>8. Организация и проведение самостоятельных занятий.</p>	5				<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.</p>	<p>- знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>- определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;</p> <p>- составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>- знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;</p> <p>- приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p> <p>- знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;</p> <p>- устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p> <p>- измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):</p> <p>- выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;</p> <p>- заполняют таблицу индивидуальных показателей</p>	<p>Беседа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Практическое занятие</p>	

					<ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. 	
--	--	--	--	--	--	--

	<p>11. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>12. Упражнения на развитие координации.</p> <p>13. Упражнения на формирование телосложения.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>0</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. <p>закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; - записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. <ul style="list-style-type: none"> - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой <ul style="list-style-type: none"> - записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры. 	
--	--	----------------------------	----------------------------	----------------------------	--	--	--

4	Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Лёгкая атлетика» 14. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. 15. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. 16. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3			Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. <ul style="list-style-type: none"> - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, 	Тестирование Контрольная работа Практическая работа	

						сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).		
5	<p>Модуль «Гимнастика»</p> <p>17. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>18. Кувырок вперёд в группировке.</p> <p>19. Кувырок назад в группировке.</p> <p>20. Кувырок вперёд ноги «скрестно».</p> <p>21. Кувырок назад из стойки на лопатках.</p> <p>22. Опорный прыжок на гимнастического козла.</p> <p>23. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.</p> <p>24. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.</p> <p>25. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.</p>	9	1	0	1	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>- совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <p>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>- совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;</p> <p>6 контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;</p> <p>- определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;</p> <p>- разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»;</p> <p>- описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»;</p> <p>- выполняют кувырок вперёд ноги</p>	<p>Беседа</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Контрольная работа</p>

					<p>«скрёстно» по фазам и в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; - разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение 	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>приставным шагом;</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;- разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы;</p> <ul style="list-style-type: none">- разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	
--	--	--	--	--	--	--

6	<p>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</p> <p>26. Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>27. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</p> <p>28. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</p> <p>29. Ведение баскетбольного мяча.</p> <p>30. Ведение баскетбольного мяча</p> <p>31. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>32. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p>	7			<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>- разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>- описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>- разучивают технику броска мяча в корзину</p>	<p>Тестирование</p> <p>Беседа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Контрольная работа</p>	

						по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	
7	<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p> <p>33. Лыжные гонки. Техника безопасности при передвижении на лыжах.</p> <p>34. Техника безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>35. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>36. . Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>37. Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>38. Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>39. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p> <p>40. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p> <p>41. Спуск на лыжах с пологого склона.</p> <p>42. Спуск на лыжах с пологого склона.</p> <p>43. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>44. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>45. Совершенствование техники выполнения спусков, подъёмов и торможений.</p> <p>46. Совершенствование техники выполнения спусков, подъёмов и торможений.</p> <p>47. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным</p>	16			<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p>	<p>- закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;</p> <p>- определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом;</p> <p>- повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;</p> <p>- контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>- применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p>- изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;</p> <p>- разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;</p>	<p>Тестирование</p> <p>Объяснение</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Практическая работа</p>

	<p>двухшажным ходом. 48. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>0</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p>		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; - контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). - закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; - разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; - разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; - контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). 	
--	---	-------------------	-------------------	-------------------	--	--	--

8	<p>Модуль «Спортивные игры» Волейбол 49. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. 50. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. 51. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. 52. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. 53. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. 54. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</p>	6			<p>Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). 	<p>Тестирование Контрольная работа Практическая работа</p>
9	<p>Модуль «Спортивные игры» Футбол 55. Удар по неподвижному мячу.</p>	8			<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют 	<p>Тестирование Беседа Практическая работа</p>

	56. Удар по неподвижному мячу. 57. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. 58. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. 59. Ведение футбольного мяча. 60. Ведение футбольного мяча. 61. Обводка мячом ориентиров (конусов) 62. Обводка мячом ориентиров (конусов)	1 1 1 1 1 1 1	0 0 0 0 0 0 0	1 1 1 1 1 1 1	ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	<p>технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) 		
10	Модуль «Легкая атлетика» 63. Метание малого мяча в неподвижную мишень. 64. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	6 1 1	0 0 1	1 1 1	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления 	Тестирование Практическая работа Контрольная работа	

	<p>65. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>66. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>67. Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.</p> <p>68. Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.</p> <p>Итогово-обобщающий урок по всему курсу.</p>	1	0	1		<p>техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>- разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;</p> <p>- анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;</p> <p>- разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p> <p>- метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	
--	--	---	---	---	--	--	--

Контрольно-измерительные материалы
Раздел: «Основы знаний»

- Как звучит девиз олимпийских игр?

- А) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - Б) «Будь всегда первым»;
 - В) «Спорт, здоровье, радость»;
2. Когда и где зародились Олимпийские игры?
- А) 776 г. н.э. в Афинах;
 - Б) 776 г. до н.э. в Греции;
 - В) 677 г. до н.э. в Риме;
3. К основным физическим качествам относятся?
- А) рост, вес, объем бицепсов;
 - Б) бег, прыжки, метания;
 - В) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
4. Главной причиной нарушения осанки является?
- А) привычка к определенным позам;
 - Б) слабость мышц;
 - В) ношение сумки, портфеля на одном плече;
5. Какую первую помощь необходимо оказать при вывихе, переломе?
- А) Положить тепло на поврежденное место;
 - Б) Немедленно вызвать врача;
 - В) Положить холод на поврежденное место и обездвижить его;

Раздел: «Спортивные игры»

- Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
 - А) 5 человек;
 - Б) 10 человек;
 - В) 12 человек;
- Кто придумал баскетбол как игру?
 - А) Х. Нильсон;
 - Б) Ф Шиллер;
 - В) Д. Нейсмит;
- Сколько подач может выполнять один игрок в партии?
 - А) одну;
 - Б) две;
 - В) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку;
- Можно ли касаться сетки во время игры?
 - А) нельзя;
 - Б) можно;
 - В) можно, но только во время атакующих действий;
- Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего игрока?

- А) штрафной удар;
- Б) свободный удар;
- В) удаление игрока с поля;

Раздел: «Легкая атлетика»

- Легкую атлетику спортсмены часто называют?
 - А) принцессой стадиона;
 - Б) королевой спорта;
 - В) царицей спортзала;
- Какие виды входят в легкую атлетику?
 - А) бег, метания прыжки;
 - Б) метания, ныряния;
 - В) бег, отжимания, подтягивания;
- Назовите расстояния для бега на длинные дистанции?
 - А) 100, 400, 1000 м;
 - Б) 1000,1500, 2000 м;
 - В) 400, 1000, 3000 м;
- На каких дистанциях применяется высокий старт?
 - А) 30, 400,1500 м;
 - Б) 60, 2000,3000 м;
 - В) 1000,2000,3000 м;
- На каких дистанциях применяется низкий старт?
 - А) 30,60,1000 м;
 - Б) 100, 1000, 2000 м;
 - В) 60,100,400 м;

Раздел: «Лыжная подготовка»

- Какие виды лыжных ходов не существуют?
 - А) попеременный двухшажный;
 - Б) одновременный двухшажный;
 - В) попеременный одношажный лыжный ход;
- Какой вид более всего подходит для лыжных прогулок?
 - А) лыжи для слалома;

- Б) лыжи для горных гонок;
 - В) лыжи для туризма;
- Каких не бывает способов подъема в гору на лыжах?
 - А) елочкой;
 - Б) беговым шагом;
 - В) полулесенкой;
- Какую стойку применяет лыжник при спуске с пологой горы?
 - А) высокая стойка;
 - Б) неосновная стойка;
 - В) стойка отдыха;
- При какой температуре воздуха можно проводить занятия на лыжах?
 - А) до - 25 градусов
 - Б) до – 18 градусов
 - В) до -15 градусов

Уровень физической подготовленности
учащихся 5 класса

	Физические	Контроль-	Воз-	Уровень
--	------------	-----------	------	---------

№ п/п	способности	ное упраж- нение (тест)	раст, лет	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
2	Скоростные ные	Бег 60 м.	11	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
3	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
4	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
5	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	11	900 и менее	1000- 1100	1300 и выше	700 и ниже	850- 1000	1100 и выше
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше

7	Силовые	положе- Подтягива- ние на высо-кой и низкой перекладин е	11	3 и ниже	7-4	8 и более	5 и ниже	13-6	14 и более
---	---------	--	----	----------	-----	-----------	----------	------	---------------

Контрольно-измерительные материалы

Раздел: «Основы знаний»

- Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?
 - А) переходу от пассивного состояния к активному;
 - Б) снижению показателей физического развития;
 - В) быстрому утомлению организма, усталости;

- Что понимается под выражением «закаливание организма»?
 - А) Повышение устойчивости организма к влиянию физических упражнений;
 - Б) повышение устойчивости организма к холоду, теплу, влиянию солнечных лучей;
 - В) повышение устойчивости организма к большой умственной нагрузке;

- Физическая культура представляет собой...?
 - А) учебный предмет в школе;
 - Б) выполнение упражнений;
 - В) Часть человеческой культуры;

- Термин «Олимпиада» означает...?
 - А) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 - Б) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
 - В) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

- Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...?
 - А) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - Б) позволяет правильно планировать дела в течении дня;
 - В) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

Раздел: «Легкая атлетика»

1. Что не относится к легкой атлетике?
 - А) ходьба
 - Б) бег
 - В) равновесие
 - Г) прыжки
 - Д) метание
2. Когда можно производить метание?
 - А) с разрешения учителя
 - Б) после сбора инвентаря
 - В) по желанию
3. Что относится к важным умениям, необходимых для бега?
 - А) правильное дыхание
 - Б) постановка стопы
 - В) положение тела
4. Где выполняют беговые упражнения?
 - А) на неровной, рыхлой поверхности

- Б) на ровной дорожке
 - В) на скользком, мокром грунте
5. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?
- А) Прыжок «согнув ноги»
 - Б) Прыжок «ноги врозь»
 - В) Прыжок «поджав ноги»

Раздел: «Спортивные игры»

- В каком году появился баскетбол как игра?
 - А) 1819 г.
 - Б) 1915 г.
 - В) 1891 г.
- Стойка баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
 - А) одна нога выставлена вперед;
 - Б) ноги расставлены на ширину плеч;
 - В) ноги выпрямлены в коленях;
- Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?
 - А) НБА;
 - Б) ФИЛА;
 - В) ФИФА;
- Сколько времени длится футбольный матч?
 - А) 2 тайма по 30 мин;
 - Б) 2 тайма по 20 мин;
 - В) 2 тайма по 45 мин;
- Укажите высоту волейбольной сетки для мужчин?
 - А) 2 м 20 см;
 - Б) 2 м 54 см;
 - В) 2 м 43 см;

Раздел: «Лыжная подготовка»

- Какие виды лыжных ходов существуют?
 - А) двухшажный попеременный;
 - Б) одновременный трехшажный;
 - В) одновременный одношажный лыжный ход;
- Какой вид более всего подходит для лыжных прогулок?

- А) лыжи для слалома;
 - Б) лыжи для горных гонок;
 - В) лыжи для туризма;
- Для чего смолят скользящую поверхность деревянных лыж?
 - А) для предотвращения набухания лыж от воды;
 - Б) для красоты;
 - В) для более лучшего скольжения;
 - Какую стойку применяет лыжник при спуске с горы?
 - А) основная стойка;
 - Б) неосновная стойка;
 - В) стойка отдыха;
 - При какой температуре воздуха можно проводить занятия на лыжах?
 - А) до -25 градусов
 - Б) до – 21 градуса
 - В) до -15 градусов

**Уровень физической подготовленности
учащихся 6 класса**

№	Физические	Контрольное	Класс	Уровень
---	------------	-------------	-------	---------

п/п	способности	упражнение (тест)		Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м., с.	6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		Бег 60 м., с.	6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
2.	Координационные	Челночный Бег 3x10 м,с.	6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	6	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	Выносливость	6-минутный бег, м.	6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	6	2	6-8	10	5	9-11	16
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки) кол-во раз	6	1	4-6	7	4	11-15	20

Контрольно-измерительные материалы 7 кл

Раздел: «Основы знаний»

- Как проверить правильность осанки?
 - А) принять строевую стойку;
 - Б) лечь на пол руки прижать к туловищу;
 - В) встать у стены, касаясь ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком;

- Кто имел право принимать участие древнегреческих ОИ?
 - А) только свободные греки мужчины;
 - Б) Греки мужчины и женщины;
 - В) все желающие;

- В Древней Греции победителей игр называли?
 - А) олимпиониками;
 - Б) гимнастами;
 - В) элладодики;

- Физическая культура ориентирована на совершенствование...?
 - А) физических и психических качеств людей;
 - Б) техники двигательных действий;
 - В) работоспособности человека;

- Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...?
 - А) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
 - Б) он обладает высокой работоспособностью;
 - В) он бодр и жизнерадостен;

Раздел: «Легкая атлетика»

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?
 - А) ходьба
 - Б) прыжки
 - В) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?
 - А) спортивная ходьба по дорожке стадиона
 - Б) спортивная ходьба по шоссе
 - В) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:
 - А) прыжки с разбега
 - Б) прыжки через вертикальные препятствия
 - В) прыжки через горизонтальные препятствия

4. Как называется бег на короткую дистанцию?

- А) спринт
- Б) марафон
- В) кросс

5. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- А) начало бега (старт)
- Б) стартовый разбег
- В) бег по дистанции
- Г) финиширование
- Д) остановка

Раздел: «Спортивные игры»

- Что такое "фол"?

- А) перерыв в игре
- Б) персональное замечание игроку или тренеру
- В) заброшенный мяч со штрафного броска

2. Сколько длится баскетбольный матч?

- А) 2 тайма по 20 мин.
- Б) 2 тайма по 30 мин.
- В) четыре тайма по 10 мин.

3. Сколько игроков из одной команды по волейболу участвуют в игре на площадке?

- А) 6
- Б) 8
- В) 4

4. До какого счета в волейболе ведется игра в одной партии?

- А) до счета 25 очков
- Б) до счета 15 очков
- В) до счета 17 очков

5. Когда назначается угловой удар?

- А) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
- Б) когда мяч вышел за пределы поля от защитника
- В) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

Раздел: «Лыжная подготовка»

- Какие виды лыжных ходов существуют?

- А) попеременный двухшажный;
- Б) одновременный трехшажный;
- В) одновременный одношажный лыжный ход;

- Какие бывают способы поворотов на лыжах в движении?
 - А) слалома;
 - Б) плугом;
 - В) переступанием;

 - Каких не бывает способов торможений при спуске с горы?
 - А) слалом;
 - Б) плугом;
 - В) параллельным соскальзыванием;

 - Какая стойка при спуске с горы не существует?
 - А) основная стойка;
 - Б) неосновная стойка;
 - В) стойка отдыха;
5. Основные существуют элементы при передвижении на лыжах?
- А) спуск;
 - Б) подъем;
 - В) стойка.

Уровень физической подготовленности
учащихся 7 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				низкий	Мальчики средний	высокий	низкий	Девочки средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м., с.	7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		Бег 60 м., с.	7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
2.	Координационные	Челночный Бег 3x10 м,с.	7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	7	150	179-190	205	140	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, м.	7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	7	2	5-7	9	6	10-12	18
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки) кол-во раз	7	1	5-6	8	5	12-15	19

Тематическое планирование 8 класс

Название раздела (Кол-во часов)8	№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика 10 ч.	1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1
	2.	Техника низкого старта до 30 м.	1
	3.	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Бег с ускорением до 80 м.	1
	4.	Бег на 60 м на время.	1
	5.	Бег в равномерном темпе 10-15 мин.	1
	6.	Бег 1500 м девушки, 2000 м юноши. Распределение сил на дистанции.	1
	7.	Бег 1500 м. девушки, 2000 м. юноши на время.	1
	8.	Масса тела, сила и сила упругости. Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1
	9.	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
	10.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
Спортивные игры.	11.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Повторение и	1

<p>Баскетбол. 12 ч.</p>	<p>закрепление ранее пройденных упражнений.</p>	
	<p>12. Правила соревнований: спорный бросок, замены.</p>	<p>1</p>
	<p>13. Ловля и передача мяча от груди и плеча. Правила соревнований по баскетболу.</p>	<p>1</p>
	<p>14. Ловля и передача мяча при передвижении.</p>	<p>1</p>
	<p>15. Понятие о психическом и физическом здоровье.</p>	<p>1</p>
	<p>16. Ведение мяча с изменением скорости движения.</p>	<p>1</p>
	<p>17. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Действия нападающего в атаке.</p>	<p>1</p>
	<p>18. Траектория пути к перемещению, ускорение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>1</p>
	<p>19. Броски мяча одной рукой с места и в движении.</p>	<p>1</p>
	<p>20. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Броски мяча с места и в движении после ловли.</p>	<p>1</p>
	<p>21. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>1</p>

<p>Спортивные игры. Волейбол. 10 ч.</p>	22.	<p>Держание игрока с мячом в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	1
	23.	<p>Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника передвижений.</p>	1
	24.	<p>Совершенствование техники приема и передачи мяча. Передача мяча над собой.</p>	1
	25.	<p>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>	1
	26.	<p>Техника приема мяча после подачи на месте и после перемещения.</p>	1
	27.	<p>Работа мышц в аэробном и анаэробном режиме. Техника нижней прямой подачи.</p>	1
	28.	<p>Техника верхней прямой подачи в парах.</p>	1
	29.	<p>Техника нападающего удара по неподвижному мячу. Правила соревнований по волейболу.</p>	1
	30.	<p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.</p>	1
	31.	<p>Комбинации из освоенных элементов волейбола: прием, передача, удар.</p>	1

<p>Спортивные игры. Футбол. 10 ч.</p>	32.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
	33.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Повторение правил игры.	1
	34.	Основные этапы развития физической культуры в России. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
	35.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема стопы и носком.	1
	36.	Удары по летящему мячу серединой лба.	1
	37.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
	38.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения с сопротивлением защитника.	1
	39.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Повторение техники ударов по воротам разными способами.	1
	40.	Техника перехвата мяча.	1
	41.	Техника отбора мяча. Финты.	1
	42.	Техника свободного нападения. Игра	1

<p>Лыжная подготовка. 25 ч.</p>		<p>по упрощенным правилам футбола.</p>	
	43.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторение лыжных ходов.	1
	44.	Повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	1
	45.	Разминка для прохождения дистанции. Повторение техники передвижения лыжными ходами.	1
	46.	Игровые упражнения: «Гонки с выбыванием».	1
	47.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
	48.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1
	49.	Механическое движение. Техника обучения коньковым ходам.	1
	50.	Полуконьковый ход	1
	51.	Коньковый ход без отталкиваниями палками.	1
	52.	Способы закаливания организма. Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
	53.	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1

54.	Совершенствование техники и исправление ошибок при движении коньковыми ходами.	1
55.	Прохождение дистанции 1 км с использованием коньковых ходов.	1
56.	Прохождение дистанции 3,5 км.без учета времени.	1
57.	Техника и способы торможений.	1
58.	Техника торможения «Плугом».	1
59.	Знаменитые лыжники Удмуртии. Техника поворота «Плугом».	1
60.	Правила лыжных соревнований. Игровые упражнения: «Прохождение ворот».	1
61.	Прохождение дистанции 800 м с повышенной скоростью.	1
62.	Зимние олимпийские игры. Игровые упражнения: «Самый замедленный спуск».	1
63.	Прохождение дистанции 4 км.без учета времени.	1
64.	Зимние национальные виды спорта в Удмуртии. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
65.	Прохождение дистанции 3 км.на	1

		время.	
Гимнастика. 18 ч.	66.	Достижения спортсменов России и Удмуртии на зимних Олимпийских играх. Лыжный биатлон 3,5 км.	1
	67.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1
	68.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Терминология гимнастических упражнений. Специальные плавательные упражнения для изучения плавания на спине.	1
	69.	Строевые упражнения: «Пол-оборот направо, налево, «Полшага», «Полный шаг». Способы освобождения от захватов тонущего.	1
	70.	Адаптивная физическая культура. Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево.	1
	71.	Упражнения для разогревания. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
	72.	Кувырок вперед и назад. Тренировка мышц ног на тренажерах.	1
	73.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Длинный кувырок вперед. Тренировка мышц ног на тренажерах.	1
	74.	Правила самостоятельного	1

	выполнения упражнений. Стойка на голове и руках с помощью. Мост и поворот в упор на одном колене.	
75.	Техника акробатических комбинаций: кувырки, стойки, упоры, прыжки. Тренировка мышц рук на тренажерах.	1
76.	Упражнения на перекладине: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1
77.	Подъем завесом вне. Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Тренировка мышц спины на тренажерах.	1
78.	Упражнения на брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь. Махом одной и толчком другой в вис прогнувшись.	1
79.	Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями. Сед боком на нижней жерди.	1
80.	Повторение и закрепление опорных прыжков: прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом.	1
81.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ритмическая гимнастика.	1
82.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Вис согнув руки. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1

Спортивные игры. Русская лапта. 6 ч.	83.	Правила страховки и само страховки. Повторение и закрепление техники ранее разученных упражнений.	1
	84.	Влияние ритма и нагрузки на работу мышц. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
	85.	Упражнения с гантелями, эспандерами, штангой и тренировки на тренажерах. Восстановительный массаж.	1
	86.	Техника безопасности на занятиях по русской лапте. Правила игры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	1
	87.	Отработка и совершенствование ударов битой по мячу.	1
	88.	Повторение техники метания мяча по движущейся цели.	1
	89.	Закрепление ловли мяча с лета.	1
	90.	Размещение игроков на площадке.	1
	91.	Игра по правилам русской лапты.	1
	Легкая атлетика. 11 ч.	92.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с низкого старта 5-6х30-40 м.
93.		Значение физической культуры для	1

	всестороннего развития личности. Бег на 60 м с учетом результата.	
94.	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
95.	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1
96.	Бег на 2000 м с учетом результата.	1
97.	Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
98.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.	1
99.	Личная гигиена подростка. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
100.	Метание малых мячей на дальность с разбега.	1
101.	Кросс.	1
102.	Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования и туризма.	1

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для 8 класса

Раздел: «Основы знаний»

- В каком виде был олимпийским чемпионом Пифагор?
 - А) в кулачном бою;
 - Б) в беге;
 - В) в пентатлоне;

- Стартовыми являются команды:
 - А) «на старт!», «внимание!», «марш!»;
 - Б) «приготовились!», «начали!»
 - В) «внимание!», «пошел!»

- Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?
 - А) Глубокий присед;
 - Б) умышленное падение на бок;
 - В) выставление палок вперед кольцами;

- Физические качества развиваются...?
 - А) целенаправленно;
 - Б) сами по себе;
 - В) при обучении технике упражнений;

- Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...?
 - А) бег на короткие дистанции;
 - Б) бег на средние дистанции;
 - В) бег на длинные дистанции;

Раздел: «Спортивные игры»

1. Высота баскетбольного кольца равна:

- А) 2 м 50 см
- Б) 3 м 50 см
- В) 3 м 5 см

2. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- А) один
- Б) два
- В) три

3. Что такое “тайм-аут”?

- А) минутный перерыв в игре
- Б) окончание игры
- В) замена игроков

4. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца?

- А) номер игрока (4)
- Б) четвертая замена в команде игроков
- В) четыре удара по мячу одной и той же команды

5. Что означает в футболе выражение “девятка”?

- А) девятый номер игрока.
- Б) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.
- В) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

Раздел: «Гимнастика»

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

- А) образовательно-развивающая гимнастика
- Б) оздоровительная гимнастика
- В) спортивная гимнастика

2. В какой стране впервые зародилась гимнастика?

- А) Греция
- Б) Япония
- В) Россия

3. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?

- А) 1-2 упр.
- Б) 5-7 упр.
- В) 20 и более упр.

4. Как называется атлетическая гимнастика?

- 1) аэробика
- 2) фитнес
- 3) бодибилдинг

4) джоггинг

5. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

- 1) брусья разной высоты
- 2) брусья параллельные
- 3) бревно
- 4) конь

Уровень физической подготовленности
учащихся 8 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м., с.	8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		Бег 60 м., с.	8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
2.	Координационные	Челночный Бег 3x10 м,с.	8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	8	160	180-195	210	145	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, м.	8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения	8	3	7-9	11	7	12-14	20

6.	Силовые	сидя, см. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки) кол-во раз	8	2	6-7	9	5	13-15	17
----	---------	---	---	---	-----	---	---	-------	----

Тематическое планирование 9 класс

Раздел урока № п/л	Тема урока	Количество часов на тему
Легкая атлетика 9 ч 1	Техника безопасности на занятиях по лыжной атлетике. Спринтерский бег до 40 м.	1
2	Бег с ускорением 5-6 серий по 20-30 см.	1
3	Комплексы упражнений оздоровительных систем, адаптивной физической культуры. Низкий старт и стартовое ускорение.	
4	Бег на результат 100 м	1
5	Возрастные особенности развития ведущих психических процессов. Челночный бег 5x10 м.	1

6	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
7	Бег на 2000 м на время.	1
8	Гимнастика для глаз. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	1
9	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие быстроты, силы, выносливости. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность.	1
Спортивные игры. Баскетбол. 14 ч 10	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Остановки и повороты с мячом.	1
11	Комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1
12	Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	1
13	Профилактика травматизма. Ловля, передача мяча в парах, тройках при перемещении.	1
14	Оказание доврачебной помощи.	1
15	Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.	1
16	Комплексы упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
17	Броски мяча разными способами на месте.	1
18	Дыхательные упражнения. Бросок мяча после ведения.	1
19	Бросок мяча после получения в движении. Правила соревнований по баскетболу.	1
20	Вырывание и выбивание мяча на месте и в движении.	1
21	Действия двух игроков против одного защитника.	1
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
23	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
Спортивные игры. Волейбол. 12 ч 24	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Терминология.	1
25	Перемещения в стойке.	1
26	Тактика нападения и защиты. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1
27	Передача мяча у сетки без перемещений и с перемещением.	1
28	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Передача мяча двумя руками в прыжке через сетку.	1
29	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	1
30	Нижняя подача и приема мячи от подачи.	1
31	Техника приема мяча отскочившего от сетки.	1

32	Поддачи на точность последовательно в зоны.	1
33	Техника прямого нападающего удара.	1
34	Техника защитных действий: прием мяча и одиночный блок.	1
35	Техника приемов массажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
Спортивные игры. Футбол. 8 ч 36	Техника безопасности на занятиях по футболу. Повторение правил игры.	1
37	Техника и тактика игры в футбол.	1
38	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.	1
39	Ведение мяча внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.	1
40	Удары серединой подъема стопы с места и разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	1
41	Удары по воротам пяткой, головой по катящемуся и летящему мячу.	1
42	Передача мяча. Высокая передача мяча в движении. Правила соревнований по футболу.	1
43	Групповые действия в защите и в нападении. Игра по упрощенным правилам футбола.	1
Лыжная подготовка. 25 ч 44	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторение лыжных ходов.	1
45	Техника попеременного четырехшажного хода.	1
46	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.	1
47	Техника одновременных одношажного и двухшажного ходов.	1
48	Техника попеременного двухшажного конькового хода.	1
49	Игровые упражнения: «Снежный биатлон».	1
50	Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные.	1
51	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1
52	Исправление ошибок при выполнении одновременных, попеременных и коньковых лыжных ходов.	1
53	Правила самоконтроля и гигиены. Прохождение дистанции 4 км.	1
54	Преодоление контруклона.	1
55	Игровые упражнения "С горы в воротца"	1
56	Закаливание организма, основные закаливающие процедуры. Горнолыжная эстафета.	1
57	Прохождение дистанции переменной интенсивности 2000 м.	1
58	Игровые упражнения: «Зигзаги», «Поворот махом».	1
59	Прохождение дистанции с ускорениями 300-500 м.	1
60	Прохождение дистанции с повышенной скоростью 500-800 м.	1

61	Эстафетный бег 2x400 м.	1
62	Поворот в движении: «Поворот упором», «Поворот плугом».	1
63	Техника поворота на параллельных лыжах.	1
64	Прохождение дистанции 4 км.	1
65	Техника поворота переступанием.	1
66	Прохождение дистанции 5 км.	1
67	Техника лыжных ходов, спуска и подъема на гору, перехода с одного лыжного хода на другой.	1
68	Прохождение дистанции на время, юноши 3 км, девушки 2 км.	1
Гимнастика. 18 ч	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1
69	Терминология гимнастических упражнений. Специальные плавательные упражнения. Брасс.	
70	Строевые упражнения. Строевой шаг, повороты на месте и в движении. Ходьба в колонне и в шеренге. Буксировка тонущего.	1
71	Упражнения для самостоятельной тренировки. Стойка на голове и руках. Равновесие на одной ноге.	1
72	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Выпад вперед, кувырок вперед. Тренировка на тренажерах.	1
73	Кувырок назад в стойку на руках. Кувырок назад с поворотом в «Полушпагат». Тренировка мышц ног на тренажерах.	1
74	Переворот в сторону с разбега. Тренировка мышц рук на тренажерах.	1
75	Комбинации акробатических упражнений.	1
76	Значение гимнастических упражнений для развития силы. Подъем переворотом в упор. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1
77	Подъем в упор махом. Переход в упор на нижнюю жердь. Тренировка мышц спины на тренажерах.	1
78	Подъем в упор силой. Наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись. Переход в упор на нижнюю жердь.	1
79	Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком.	1
80	Техника лазания по канату. Тренировка мышц ног на тренажерах.	1
81	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
82	Упражнения с отягощениями (гантели, гири, эспандеры).	1
83	Передвижения в упоре на брусьях и в висе согнув ноги.	1
84	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Вис согнув руки.	1
85	Олимпийские игры современности. Поднимание туловища из положения лежа и ног из положения в висе.	1
86	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
Спортивные		1

игры. Русская лапта. 7 ч 87	Техника безопасности на занятиях по Русской лапте. Правила игры.	
88	Техника подач мяча.	1
89	Передача мяча партнеру.	1
90	Осаливание соперника мячом.	1
91	Техника ловли летящего мяча.	1
92	Техника и тактика игры в русскую лапту.	1
93	Игра в лапту. Совершенствование техники игры.	1
Легкая атлетика. 9ч 94	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
95	Техника эстафетного бега.	1
96	Бег на результат 100 м. Челночный бег 3X10 м.	1
97	Физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения. Переменный бег: юноши 2500 м, девушки 1500 м.	1
98	Бег на 2000 м на время.	1
99	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега в длину с 11-13 шагов разбега	1
100	Метание малых мячей в цель и на дальность.	1
101	Кросс с элементами спортивного ориентирования	1
102	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Сдача зачетных упражнений. Итогово-обобщающий курс за 9 класс.	1

**Контрольно-измерительные материалы
по физической культуре
для 9 класса**

Раздел: «Основы знаний»

1. Укажите дистанцию марафонского бега:

- А) 30 км
- Б) 42 км 195 м
- В) 55 км 500 м

2. Выделить неправильно названный вид бега:

- А) гладкий бег
- Б) бег с препятствиями
- В) групповой бег

3. Выделить неправильно названный вид метания:

- А) толкание
- Б) метание из-за головы

В) метание с разбега

4. Укажите неправильно названный вид плавания:

А) прикладное плавание

Б) игровое плавание

В) групповое плавание

5. Как называлось в Древней Греции пятиборье?

А) панкратион;

Б) атлетика;

В) пентатлон;

Раздел: «Спортивные игры»

1. Назовите страну - родину футбола:

А) США

Б) Англия

В) Италия

2. Что означает слово “аут”?

А) ведение мяча ногой

Б) выход мяча за пределы поля

В) выход мяча за боковую линию за пределы поля

3. Что означает выражение “вне игры” в футболе?

А) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника

Б) мяч после удара игрока пересек линию ворот

В) удар по мячу после свистка арбитра

4. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры в баскетболе?

А) 1 очко

Б) 2 очка

В) 3 очка

5) Что такое правило “трех секунд”?

А) время выбрасывания мяча из-за линии площадки

Б) время для исполнения штрафного броска

В) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников.

Раздел: «Лыжная подготовка»

1. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см (классический ход)

А) 130-135 см

Б) 120-125 см

В) 110-115 см

2. Какие виды лыжных креплений не применяются для гоночных лыж?

- А) мягкие
- Б) рантовые для гоночных лыж
- В) автоматическое крепление для горных лыж

3. Укажите несуществующий элемент в конструкции лыж:

- А) носок лыж
- Б) грузовая площадка
- В) грузовой упор

4. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:

- А) стойка лыжника
- Б) скольжение
- В) торможение

5. Укажите несуществующий вид одновременного хода:

- А) одновременный бесшажный ход
- Б) одновременный одношажный ход
- В) одновременный четырехшажный ход

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

№ п/п	Физическое способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				низкий	Мальчики средний	высокий	низкий	Девочки средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м., с.	9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Бег 60 м., с.	9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
		Челночный Бег 3x10 м,с.	9	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м.	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения	9	4	8-10	12	7	12-14	20

6.	Силовые	сидя, см. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки) кол-во раз	9	3	7-8	10	5	12-13	16
----	---------	---	---	---	-----	----	---	-------	----