

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский центр образования молодежи»
(КОУ УР РЦОМ)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
Протокол от 31.08.2022 № 01

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО учителей
протокол от .2022 № 01
Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Стрелкова

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОУ УР «РЦОМ»
Приказ от 01.09.2022 № 02

И.Г. Ворончихина

Программа составлена в
соответствии с ФГОС ООО и
Примерной основной
образовательной программой
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Физической культуре»

для 5 - 9 классов (индивидуальная форма обучения)
рассчитана на 34 темы

Составитель: Пушкарев И.А. учитель физической культуры СЗД _____
(ФИО) занимаемая должность аттестационная категория

Ижевск 2022 год

І. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (базовый уровень), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., 31 декабря 2015г., 29 июня 2017г.);
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. No 1/15) одобрена решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020),
3. Приказа № 287 от 31 мая 2021г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию протокол 1/22 от 18.03.2022г.)
5. Авторской программы Погадаев Г. И. Физическая культура. 6—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа 2017 г

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Целью школьного физического воспитания 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. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества,

деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей. Принцип демократизации вступает в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому обучающемуся одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии их способностей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития обучающихся с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству. Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений обучающихся, их интересами и склонностями.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества—идеи совместной развивающей деятельности обучающихся и педагогов, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании, а не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала обучающегося. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Используемые технологии, методы и формы работы, обоснование целесообразности их использования

Интенсификация и оптимизация требует повышения целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);

Методы проведения урока физической культуры в условиях ФГОС:

Специфические методы: в физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Основные методы, используемые на уроках:

1. фронтальный
2. поточный
3. посменный
4. групповой
5. индивидуальный.

Формы организации учебной работы

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех обучающихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных рабочей программой. На уроках обучающиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Главными при использовании разных технологий является свобода обучающегося, проявляющаяся в выборе им решений, самовыражении, умении видеть жизненные проблемы, осознавать их, предлагать пути их решения.

Среди технологий особенно важно использовать:

- Информационно-коммуникативные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Деятельностные технологии обучения;
- Проектная деятельность;

- Технология личностно-ориентированного обучения;
- Игровая технология;
- Технология уровневой дифференциации.

Требования к уровню подготовки выпускников в соответствии с государственным образовательным стандартом

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение обучающимися знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение обучающихся навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура предмета

Структурно предмет состоит из трёх учебных разделов:

теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

В контрольно-оценочном разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого обучающегося.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, рабочая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом в содержание каждой темы включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

Формы организации занятий в основной школе – уроки физической культуры физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно - предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, подвижных и народных игр. На этих уроках обучающиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техник их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучающихся. Кроме того, на этих уроках обучающиеся получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки. Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать обучающихся в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности обучающихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается по учебному плану КОУ УР «РЦОМ» с 5 по 9 классы. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, дает распределение учебных часов по разделам и темам учебного предмета, включает в себя 34 темы, составляет по 0,05 часа в неделю на одного обучающегося. В соответствии с этим составлен индивидуальный учебный план из расчёта одного академического часа в неделю на одного обучающегося на все виды работ. Индивидуальные учебные планы различаются в зависимости от класса, но одинаковы для каждого обучающегося.

IV Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; наполнение словарного запаса спортивной терминологией
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

V. Содержание учебного предмета

Содержание 5 класс

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной

деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание 6-9 классы

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях упражнения на разновысоких брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**VI. Тематическое планирование
5 класс**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1. Лёгкая атлетика -10 тем					
1.	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Олимпийские игры древности.		Формулируют и строго соблюдают правила техники безопасности. Пересказывают тексты об истории Олимпийских игр и традициях олимпийского движения	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	Прочитать стр.3-15, стр.24-26
2.	Легкая атлетика. Здоровый образ жизни.	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов	Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой атлетике. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения. Углубляют знания о здоровом образе жизни.	Легкоатлетические виды соревновательных упражнений. Здоровый образ жизни. Негативные последствия для здоровья при недостатке двигательной активности. Факторы риска. Значение пищи для человека. Избыток и недостаток в рационе питания углеводов и жиров. Основные правила здорового питания	Прочитать стр.26-28, стр.45-46
3.	Входной контроль		Самостоятельная работа.		
4.	Анализ входного контроля. Режим дня и его значение, его связь с умственной деятельностью.		Узнают о взаимосвязи физической культуры и здорового образа жизни	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	Прочитать стр.46-48, стр.29-32
5.	Бег. Первая помощь при травмах		Узнают о влиянии бега на организм человека, допустимых беговых нагрузках. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения Узнают о порядке действий при получении травмы.	Основные виды бега: гладкий, эстафетный, медленный, быстрый, на выносливость, с преодолением препятствий, кросс. Беговые упражнения. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями. Общий порядок действий при получении травмы	Прочитать стр.48-50, стр. 16-20; ответить на вопрос 2 стр.50

6.	Прыжки в высоту.		Узнают о влиянии прыжков в высоту на укрепление и развитие определённых групп мышц. Технически правильно демонстрируют выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»	Укрепление и развитие мышц при выполнении прыжков в высоту. Ошибки при выполнении разбега. Начало маховых движений рук и опорной ноги. Исправление и исключение технических ошибок при выполнении прыжка перешагиванием. Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега	Прочитать стр.50-53, выполнить задание 6 стр.53
7.	Прыжки в длину.		Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега.	Фазы прыжка в длину с разбега. Длина разбега при выполнении прыжка. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Движения прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления.	Прочитать стр.53-56, выполнить задание 4стр.56
8.	Метания. Предупреждение простудных заболеваний	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Получают знания о качествах, необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метящей руки. Получают знания о средствах профилактики простудных заболеваний.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Правильное держание снаряда для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Закаливание. Полоскание горла холодной водой. Закаливающее купание в реках, озёрах и морях. Комплекс процедур для формирования невосприимчивости к простудным заболеваниям	Прочитать стр.56-59, стр. 35-37
9.	Двигательная активность	Соревнование «Веселые старты»	Углубляют знания о двигательной активности и её значении для организма человека.	Двигательная активность. Основные составляющие двигательной активности школьников. Суточная норма двигательной активности. Причины возникновения гипокинезии. Различие между гипокинезией и гипергипокинезией. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	Прочитать стр.40-42, выполнить задание 6 стр.42
10.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.		Узнают о физическом развитии человека, показателях и способах его измерения.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических	Выполнить задание в тетради

				упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики -10 тем					
11.	Строевые упражнения		Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения	Формирование необходимых навыков с помощью строевых упражнений. Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения	Прочитать стр.60-64
12.	Комплексы упражнений. Самоконтроль во время занятий		Узнают о влиянии комплексов гимнастических упражнений на организм человека. Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений. Получают знания о способах самоконтроля за состоянием и самочувствием организма. Учатся правильно измерять пульс и проводить ортостатическую пробу.	Воздействие на организм человека комплексов гимнастических упражнений. Определение величины нагрузки при выполнении этих упражнений. Способы изменения нагрузки Способы контроля за состоянием организма и самочувствия. Измерение пульса. Норма частоты сердечных сокращений. Проведение ортостатической пробы. Антропометрические измерения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	Прочитать стр.64-65, стр.38-39 Выполнить задание в тетради
13.	Утренняя гигиеническая гимнастика.		Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Разучивают комплексы утренней гигиенической гимнастики. Демонстрируют упражнения.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Влияние утренней зарядки на организм человека. Время для выполнения утренней гимнастики (зарядки). Продолжительность использования одного и того же комплекса упражнений. Структура комплексов упражнений утренней гимнастики. Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики. Самостоятельное составление комплексов упражнений зарядки	Прочитать стр.65-70, выучить упражнения

				Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	
14.	Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Лазанье по канату.		Закрепляют знания о пользе физкультурных минут и физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз. Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазанье по канату. Демонстрируют способы лазанья.	Мероприятия, помогающие замедлить утомление и сохранить высокую умственную работоспособность, физкультурная минута. Физкультурные паузы. Качества, которые развивают упражнения в лазанье по канату. Завязывание на канате петель. Завязывание на канате восьмёркой. Завязывание на канате стоя.. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	Прочитать стр.70-75, сделать конспект стр.75-77
15.	Полугодовая контрольная работа	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Самостоятельная работа.	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	
16.	Висы. Гигиенические требования к спортивной одежде	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Углубляют и закрепляют знания о гигиенических требованиях к спортивной одежде.	Положение тела в висах. Использование спортивных снарядов для выполнения простых висов (гимнастическая стенка, лестница, бревно, перекладина, брусья, канат). Хваты для выполнения висов: сверху, снизу, разноимённый. Вис присев сзади. Вис лёжа. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта. Основные требования к тканям для спортивной одежды. Уход за спортивной одеждой	Прочитать стр.77-79, стр.21-22 Выполнить задание в тетради
17.	Упоры	Олимпиада по физической культуре	Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение разученных упоров. Обеспечивают помощь и страховку при выполнении упражнений в упорах. Демонстрируют упражнения.	Положение тела в упорах. Использование спортивных снарядов для выполнения упоров (перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастическая скамейка). Виды упоров: разный, на правой (левой) руке, на двух руках. Размахивание в упоре на брусьях. Помощь и страховка. Устранение ошибок	Прочитать стр.79-81, задание 9 стр.81

18.	Упражнения в равновесии		<p>Определяют, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии. Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на бревне. Демонстрируют упражнения.</p>	<p>Место и условия для выполнения упражнений в равновесии. Качества, которые формируются при выполнении упражнений на бревне. Комбинация упражнений в равновесии. Составление произвольной комбинации упражнений на бревне (не менее пяти освоенных элементов). 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».</p>	Прочитать стр.81-82, задание 7 стр.82
19.	Акробатические упражнения		<p>Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации</p>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).</p>	Прочитать стр.83-85, задание 5,6 стр.85
20.	Опорные прыжки		<p>Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка способом «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»</p>	<p>Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p>	Прочитать стр.86-89
Раздел 3. Лыжные гонки -5 тем					
21.	Лыжные ходы		<p>Получают новые знания о лыжном спорте и его влиянии на организм человека.</p>	<p>Отличие классических лыжных ходов от свободных. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом и</p>	Прочитать стр.89-94

			Совершенствуют навыки в передвижении классическими лыжными ходами. Демонстрируют упражнения.	одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры на лыжах	
22.	Подъём «полуёлочкой»		Поясняют, на каких участках лыжни применяется подъём «полуёлочкой». Демонстрируют правильное выполнение подъёма «полуёлочкой»	На каких участках лыжни применяют подъём «полуёлочкой»? Подъём «полуёлочкой» наискось. Ошибки, допускаемые при подъёме.	Прочитать стр.94-96, перерисовать схему на стр.95
23.	Торможение плугом		Объясняют, на каких спусках применяется торможение «плугом». Демонстрируют правильное выполнение торможения «плугом»	На каких спусках применяют торможение «плугом»? Техника выполнения торможения «плугом». Основные ошибки при торможении «плугом».	Прочитать стр.96-98, ответить на вопросы стр.98
24.	Повороты переступанием		Узнают о влиянии поворотов переступанием на скорость передвижения на лыжах и целесообразности их применения на лыжной трассе. Выполняют упражнения для освоения поворотов переступанием.	Влияние поворотов переступанием на скорость передвижения на лыжах. Участки лыжной трассы, где целесообразно выполнять поворот этим способом. Техника выполнения поворота переступанием.	Прочитать стр.98-101
25.	Преодоление дистанции.		Проходят дистанцию. Получают представление о распределении на медицинские группы. Учатся учитывать во время занятий физической культурой рекомендации врача и учителя	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.	Прочитать стр.20-21

Раздел 4. Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр -9 тем

26.	Подвижные игры	Соревнования по настольному теннису.	Определяют пользу подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры с друзьями	О пользе подвижных игр. «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Не давай мяч водящему», «Лыжники, на места!», «Защита укрепления», «Встречные старты», «Ловля парами», «Передал — садись», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавки» и др.	Прочитать стр.132-135, стр.8
-----	----------------	--------------------------------------	--	---	------------------------------

27.	Народные игры	Турнир по шахматам, шашкам.	Разучивают народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить народные игры	Организация и проведение народных игр	Прочитать стр.135-138
28.	Баскетбол		Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в 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.	Прочитать стр. 138-147, стр.9
29.	Волейбол		Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в 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.	Прочитать стр.147-150, стр.9-10
30.	Футбол		Знакомятся с историей появления футбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в 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.	Прочитать стр.10-11
31.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью	Викторина по физической культуре «Своя игра»		Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	Выполнить задание в тетради

32.	Подготовка к итоговой контрольной работе		Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Подготовиться к контрольной работе
33.	Итоговая контрольная работа		Самостоятельная работа.		
34.	Анализ итоговой контрольной работы		Анализируют достигнутые результаты. Проводят самоанализ и коррекцию	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	

**Тематическое планирование
6 класс**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1. Лёгкая атлетика -7 часов-					
1.	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Выполняют указания учителя. Формулируют и строго соблюдают правила техники безопасности.	Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, в туристском походе, при проведении подвижных и народных игр.	Прочитать стр.3-15
2.	Входной контроль		Самостоятельная работа.		
3.	Анализ входного контроля. Бег	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Анализируют результаты, исправляют ошибки. Приобретают знания о правилах соревнований по бегу.	Правила соревнований по бегу. Дистанции в беге, которые относятся к средним.	Прочитать стр.160-164, выполнить задание 1 (стр.166)
4.	Бег на среднюю дистанцию		Осваивают упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции. Демонстрируют правильную технику бега на средние дистанции	Правильная техника бега на средние дистанции. Упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции.	Прочитать стр.164-166, задание 4,5 (стр.166)
5.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку	Прочитать стр.167-169
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в	Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для освоения отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника полёта и приземления. Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги» в целом. Определение длины своего индивидуального	Прочитать стр.169-172

			длину с разбега способом «согнув ноги»	разбега	
7.	Метание мяча. Дневник самоконтроля	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Закрепляют выполнение приёмов упражнений: правильное держание мяча, хлёстообразное движение руки, имитация финального усилия. Получают практические навыки ведения дневника самоконтроля.	Правильное держание мяча при метании. Хлёстообразное движение руки. Овладение метанием с бросковых шагов. Три варианта упражнений для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча. Отведение мяча способом «вперёд-вниз-назад». Корректировка разбега без броска и с броском Назначение дневника самоконтроля. Показатели усталости, утомления и переутомления. Объективные показатели физического развития человека. Форма дневника самоконтроля	Прочитать стр.172-178, стр.153-154
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики -9 часов					
8.	Строевые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Осваивают и демонстрируют умение выполнять повороты на пол-оборота. Расширяют и углубляют знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	Поворот на пол-оборота. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» и «Пол-оборота налево!». Цели и возрастные группы комплекса. Виды испытаний ГТО: обязательные (скоростные возможности, выносливость, сила и гибкость) и по выбору (скоростно-силовые возможности, координационные способности и прикладные навыки)	Прочитать стр.178, Прочитать стр.152-153
9.	Комплексы упражнений		Осваивают и демонстрируют различные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	Гимнастические упражнения, сгруппированные в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз. Своевременное обновление этих комплексов. Предназначение физкультурных минут и физкультурных пауз	Прочитать стр.179-181, выучить физкультурные минуты и паузы
10.	Лазанье по канату (шесту)		Демонстрируют лазанье по канату удобным способом	Техника лазанья по канату, способы, гимнастический канат	Подготовить доклад «Лазанье по канату в спорте»
11.	Висы и упоры		Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на низкой перекладине и брусках	Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. Произвольная комбинация упражнений на низкой перекладине с учётом своих возможностей. Комбинация упражнений на брусках по образцу. Произвольная комбинация упражнений на брусках с учётом своих возможностей	Прочитать стр.181-182

12.	Упражнения в равновесии		Осваивают и демонстрируют выполнение комбинации упражнений в равновесии на бревне	Упражнения в равновесии по описанию. Комбинация упражнений на бревне в рисунках для изучения, объяснения и выполнения	Прочитать стр.183-184, задание 2 (стр.184)
13.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед		Демонстрируют правильное выполнение кувырков вперед	Элементы техники выполнения кувырка вперед: толчок ногами с одновременным наклоном вперед, сильный наклон головы вперед, чтобы коснуться пола не головой, а лопатками, быстрое круговое движение руками для выполнения группировки, плотная, как в перекатах, группировка, подтягивание руками пяток к ягодицам, движение грудью и головой вперед, основная стойка или прыжок с махом руками вперед.	Прочитать стр.184-185, сделать схему в тетради (стр.185)
14.	Акробатические упражнения. Кувырок назад		Демонстрируют правильное выполнение кувырков назад	Главные элементы при выполнении кувырков назад. На что следует обратить внимание. Исходные положения для кувырка назад. Виды кувырков назад. Как заканчивать кувырок назад. Кувырок назад в полушпагат	Прочитать стр. 185-187, подготовиться к контрольной работе
15.	Полугодовая контрольная работа		Самостоятельная работа.		
16.	Анализ контрольной работы. Опорные прыжки. Основы самомассажа	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Анализируют результаты. Демонстрируют правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину»	Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину» (высота снаряда 95—105 см). Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка	Прочитать стр.188-189, стр.155-159
Раздел 3. Лыжные гонки -4 часа					
17.	Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход		Демонстрируют правильную технику движения одновременным двухшажным ходом	Скользкий шаг. Толчок палками. Возможные ошибки и пути их исправления.	Прочитать стр.190-193
18.	Лыжные гонки. Чередование двухшажного хода с одновременными ходами	Олимпиада по физической культуре	Демонстрируют правильную технику движения одновременным двухшажным ходом и одновременными ходами	Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами	Подготовить доклад о лыжных гонках на Олимпийских играх
19.	Подъём «ёлочкой»		Демонстрируют правильную технику выполнения подъёма	Где применяется подъём «ёлочкой». Техника выполнения подъёма «ёлочкой». Возможные	Прочитать стр.193-194

			«ёлочкой»	ошибки при выполнении подъёма «ёлочкой» и способы их устранения	
20.	Повороты и торможение упором		Демонстрируют правильную технику выполнения поворотов и торможения упором	Техника выполнения поворотов во время спуска. Упражнения для освоения поворотов влево и вправо. Упражнения на склоне, которые помогают избежать ошибок при поворотах. Техника выполнения торможения упором	Прочитать стр.194-197
Раздел 4. Кроссовая подготовка(1 час)					
21.	Кроссовая подготовка		Осваивают приёмы преодоления препятствий на местности. Совершают марш-бросок, преодолевают кроссовую дистанцию до 3 км	Преодоление препятствия на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком в шаг, прыжком согнувшись.	Подготовить сообщение о беге на пересеченной местности
Раздел 5. Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр -13 часов					
22.	Подвижные игры	Соревнование «Веселые старты»	Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры	«Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.	Подготовить доклад о любой подвижной игре
23.	Народные игры	Турнир по шахматам и шашкам	Разучивают предлагаемые народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить разученные игры	Объединяющее значение игр в жизни разных народов. Организация и проведение народных игр. «Горелки», «Большой мяч», «Волк»	Прочитать стр.213-215
24.	Баскетбол. Ведение мяча		Демонстрируют навыки ведения мяча	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	Прочитать стр.216-218, совершенствовать ведение мяча
25.	Баскетбол. Передача мяча		Демонстрируют навыки выполнения передач	Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовительная фаза, основная фаза, завершающая фаза.	Прочитать стр.219-220,
26.	Баскетбол. Броски в кольцо		Демонстрируют навыки бросков в кольцо одной рукой	Броски в кольцо. Факторы, определяющие точность броска в кольцо. Фазы броска. Броски одной рукой сверху для атаки кольца в движении с близких дистанций и из-под щита	Прочитать стр.220-222, совершенствовать технику броска
27.	Волейбол. Техника передачи мяча		Демонстрируют технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху	Техника передачи мяча двумя руками сверху: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения.	Прочитать стр.223-225
28.	Волейбол. Техника		Демонстрируют технику	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя	Прочитать

	приема мяча		выполнения приёма мяча двумя руками снизу	руками: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения	стр.226-227
29.	Футбол. Удары		Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в футбол	Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Подготовить сообщение о ЧМ-2018
30.	Футбол. Ведение мяча		Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в футбол	Ведение мяча носком. Остановка мяча подошвой. Игра вратаря	Сообщение «Футбол на Олимпийских играх»
31.	Настольный теннис	Соревнования по настольному теннису	Демонстрируют приобретённые ранее умения и навыки игры в настольный теннис	Специальные упражнения для повышения уровня физической подготовленности. Основная стойка игрока и держание ракетки при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, сверху, слева, справа	Сообщение «История появления настольного тенниса»
32.	Подготовка к итоговой контрольной работе		Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки		Подготовиться к контрольной работе
33.	Итоговая контрольная работа		Самостоятельная работа.		
34.	Анализ итоговой контрольной работы	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Анализируют достигнутые результаты. Проводят самоанализ и коррекцию		

**Тематическое планирование
7 класс**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
	Раздел 1. Лёгкая атлетика -6 часов				
1.	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма.	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Формулируют и строго соблюдают правила техники безопасности. Характеризуют причины и конкретные ситуации, приводящие к травмам во время занятий физическими упражнениями	Причины травматизма. Общие требования техники безопасности на уроках физической культуры. Низкая культура поведения занимающихся; неисправность оборудования и спортивного инвентаря; чрезмерные нагрузки; нарушение требований техники безопасности	Прочитать стр.3-15
2.	Бег. Первая помощь		Осваивают и демонстрируют	Факторы, влияющие на технику бега. Старт и	Прочитать

	при травмах		правильную технику бега на средние и длинные дистанции. Совершенствуют навыки и умения по оказанию первой помощи при травмах	стартовый разгон. Различие техники бега по прямой и на вираже. Финиширование. Порядок действий при получении травмы. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями.	стр.16-19, стр.29-38
3.	Входной контроль		Выполняют контрольную работу		
4.	Анализ входного контроля. Прыжки в высоту с разбега		Анализируют полученные результаты. Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в высоту с разбега	Развитие физических качеств прыгуна в высоту с разбега. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту. Специальная прыжковая подготовка. Развитие прыгучести. Упражнения для самостоятельных занятий	Прочитать стр.38-42, задание 4 (стр.42)
5.	Прыжки в длину с разбега		Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в длину с разбега	Место для отталкивания. Качества, необходимые для успешных занятий прыжками в длину. Специальные прыжковые упражнения.	Прочитать стр.42-47, задание 4 (стр.47)
6.	Метание мяча. История развития олимпийского движения в России.	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча. Расширяют и углубляют свои знания об истории олимпийского движения.	Упражнения для совершенствования техники работы руки над плечом при метании. Метание мяча через препятствие. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полёта. Броски с одного шага и со скрестного шага. Развитие олимпийского движения в России.	Прочитать стр.47-51, стр.24-27
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики -10 часов					
7.	Строевые упражнения		Совершенствуют навыки и умения в движении строевым шагом	Строевой шаг. Виды строевого шага	Прочитать стр.51-52, задание 2 (стр.52)
8.	Лазанье по канату. Физическая культура и спорт в жизни человека	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Демонстрируют лазанье по канату в два приёма на 2,2—4 м. Приобретают знания о значении физической культуры и спорта в жизни каждого человека	Техника лазанья по канату, способы, гимнастический канат. Современные тенденции развития физической культуры и спорта. Воздействие физических упражнений на организм человека.	Прочитать стр.27-29
9.	Комплексы упражнений		Разрабатывают и	Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в	Прочитать

			демонстрируют комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	учебнике. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз	стр.52-54
10.	Висы и упоры		Демонстрируют разученные упражнения на низкой перекладине. Демонстрируют разученные упражнения на брусках	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо) перемахом правой (левой) ногой, соскок с поворотом на 90 градусов. Выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок	Прочитать стр.55, задание 3 (стр.55)
11.	Упражнения в равновесии		Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений в равновесии	Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Комбинации упражнений на бревне.	Прочитать стр.55-56, задание 4 (стр.56)
12.	Акробатические упражнения. Кувырок назад		Выполняют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию	Кувырок назад в полушпагат.	Прочитать стр.56
13.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на голове и руках		Выполняют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической комбинации	Прочитать стр.57-58
14.	Опорные прыжки через гимнастический козёл	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Демонстрируют выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину. Учатся правильно оказывать помощь и страховку товарищам	Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину: ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения.	Прочитать стр.58-59
15.	Полугодовая контрольная работа		Выполняют контрольную работу		
16.	Анализ контрольной работы. Распределение на медицинские группы		Анализируют результаты контрольной работы. Получают представление о видах медицинских групп и порядке их комплектования.	Виды медицинских групп: основная, подготовительная и специальная (подгруппы А и Б).	Прочитать стр.20-21
Раздел 3. Лыжные гонки- 5 часов					
17.	Лыжные гонки. Одновременный	Олимпиада по физической культуре	Разучивают и демонстрируют передвижение на лыжах	Одновременный одношажный ход. Условия для применения одновременного одношажного хода.	Прочитать стр.60-61

	одношажный ход		одновременным одношажным ходом		
18.	Последовательность движений лыжника		Демонстрируют передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Согласованность движений рук и ног. Основной и стартовый вариант одновременного одношажного хода	Подготовить сообщение об мировых и олимпийских чемпионах из России
19.	Подъём скользящим ходом.		Разучивают и демонстрируют выполнение подъёма скользящим ходом	Техника подъёма скользящим ходом. Выбор места для отработки скользящего хода. Условия овладения скользящим ходом	Прочитать стр.62-63
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		Разучивают и демонстрируют правильное преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Техника мягкого преодоления неровностей при спуске. Спуск со склона со спадом. Выкат после спуска. Преодоление встречного склона. Преодоление уступа. Преодоление бугра на склоне. Преодоление впадины	Прочитать стр.63-67
21.	Разворот на месте махом		Разучивают и демонстрируют правильное выполнение разворота на месте махом	Преимущества разворота махом перед разворотом переступанием. Техника выполнения разворота на месте махом	Прочитать стр.67-68
Раздел 4. Кроссовая подготовка -1 час					
22.	Кроссовая подготовка		Осваивают выполнение высокого старта в группе, приёмы передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве.	Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве	Подготовить сообщение о известных спортсменах Удмуртии
Раздел 5. Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр -12 часов					
23.	Подвижные игры	Соревнование «Веселые старты»	Разучивают игры, организуют их проведение	«Прыжок за прыжком», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Круговая лапта», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.	Прочитать стр.77-78
24.	Народные игры. Гигиенические требования к спортивной одежде.	Турнир по шахматам ишашкам.	Разучивают игры, организуют их проведение. Учатся правильно подбирать спортивную одежду для занятий в спортивном зале, летними и зимними видами спорта	«Жмурки», «Ляпка», «Лапта». Внешний вид одежды. Одежда для занятий в спортивном зале и летними и зимними видами спорта.	Прочитать стр.79-83
25.	Баскетбол. Повороты,		Осваивают, совершенствуют и	Повороты: варианты применения, упражнения для	Прочитать

	передача и ловля мяча		демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	освоения поворотов вперёд и назад. Передача двумя руками снизу. Ловля мяча одной рукой. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч.	стр.84-87, совершенств. технику
26.	Баскетбол. Вырывание и броски мяча		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	Вырывание мяча: приёмы сближения с соперником, захвата мяча и вырывания. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.	Прочитать стр.87-90, совершенств. технику
27.	Волейбол. Передача мяча		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	Передача мяча назад. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	Прочитать стр.90-91, совершенств. технику
28.	Волейбол. Поддача. Прием подачи		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	Верхняя прямая силовая подача с вращением мяча. Верхняя прямая планирующая подача Прием подачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу.	Прочитать стр.91-94, совершенств. технику
29.	Футбол. Удары		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	Отработать удары по мячу
30.	Футбол. Двухсторонняя игра		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	Двухсторонняя игра	Сообщение о выступлении сборной России по футболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
31.	Настольный теннис	Соревнования по настольному теннису	Восстанавливают, закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые умения и навыки	Основная стойка игрока и держание ракетки при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, сверху, слева, справа	Сообщение о настольном теннисе, большом теннисе
32.	Подготовка к итоговой контрольной работе	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки		Подготовить к контрольной работе
33.	Итоговая контрольная работа		Самостоятельная работа.		
34.	Анализ контрольной работы	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Анализируют достигнутые результаты. Проводят		

самоанализ и коррекцию

Тематическое планирование

8 класс

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1. Лёгкая атлетика -6 часов					
1.	Техника безопасности. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Формулируют и строго соблюдают правила техники безопасности. Закрепляют ранее приобретённые знания, умения и навыки	Причины травматизма. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Распределение на медицинские группы. Гигиенические требования к спортивной одежде	Прочитать стр.3-15
2.	Эстафетный бег	Соревнование «Веселые старты»	Демонстрируют правильную технику эстафетного бега	Эстафетный бег. Состав эстафетной команды. Факторы, влияющие на результат эстафетной команды. Правила соревнований в эстафетном беге. Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте. Положение бегунов, принимающих эстафету.	Прочитать стр.102-110
3.	Входной контроль		Самостоятельная работа.		
4.	Прыжки в высоту		Демонстрируют технику выполнения прыжков в высоту различными способами.	Общие правила проведения разминки перед тренировкой и соревнованием. Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту ранее разученными способами.	Прочитать стр.110-112
5.	Прыжки в длину. Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Демонстрируют технику выполнения прыжков в длину различными способами. Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину ранее разученными способами. Девиз олимпийского движения. Символы Олимпийских игр. Порядок зажжения олимпийского огня. Место хранения олимпийского флага. «Ода спорту» Пьера де Кубертена	Прочитать стр.96-97
6.	Метание мяча		Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность	Игровые задания с метанием мяча. Игра «Подвижная цель». Метание мяча на дальность	Прочитать стр.113-114
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики -10 часов					
7.	Строевые упражнения		Выполняют ранее разученные приёмы и упражнения.	Повороты в движении строевым шагом	Подготовить сообщение о

			Осваивают и демонстрируют повороты в движении строевым шагом		художественной гимнастике
8.	Лазанье по канату		Демонстрируют лазанье по канату на 2,8—4,5 м	Техника лазанья по канату, способы, гимнастический канат.	Подготовить сообщение о спортивной гимнастике
9.	Комплексы упражнений		Демонстрируют выполнение комплексов утренней гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная минута. Физкультурная пауза. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Использование комплексов упражнений в режиме дня	Прочитать стр.114-117
10.	Висы и упоры		Осваивают и демонстрируют упражнения на низкой перекладине и брусках	На низкой перекладине: подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на подколенке, перемах левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенке, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусках: выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъём в сед ноги врозь	Прочитать стр.117, задание 3 (стр.118)
11.	Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах		Демонстрируют выполнение самостоятельно составленных комбинаций упражнений в висах и упорах		Подготовить сообщение об отечественных спортивных гимнастах
12.	Упражнения в равновесии		Демонстрируют выполнение разученной комбинации упражнений в равновесии на бревне	Комбинация упражнений на бревне: наскок на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги польки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну	Прочитать стр.118
13.	Акробатические упражнения		Выполняют разученные акробатические упражнения и комбинации	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках; акробатическая комбинация, произвольная акробатическая комбинация.	Прочитать стр.119-122
14.	Опорные прыжки		Выполняют разученные опорные прыжки	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину(высота снаряда 100—110 см); подводящие упражнения; техника выполнения прыжка; типичные ошибки и пути их устранения; страховка при прыжках через гимнастический козёл.	Прочитать стр.122-125
15.	Полугодовая контрольная работа		Самостоятельная работа.		
16.	Анализ контрольной	Викторина по физической	Анализируют результаты	Качества, характерные для людей высокой	Прочитать

	работы. Физическая культура личности	культуре «Быстрее, выше, сильнее»	контрольной работы. Приобретают знания о физической культуре личности и её месте в общей культуре	культуры. Какое отношение к общей культуре имеет физическая культура? Специфические черты физической культуры на основных исторических этапах развития человечества. Совершенствование личностных качеств во время занятий физической культурой	стр.98-99
Раздел 3. Лыжные гонки -4 часа					
17.	Полуконьковый одновременный ход	Олимпиада по физической культуре	Демонстрируют передвижение на лыжах полуконьковым одновременным ходом	Отличие коньковых ходов от классических. Полуконьковый одновременный ход.	Прочитать стр.125-127
18.	Одновременный двухшажный коньковый ход		Демонстрируют передвижение на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом	Одновременный двухшажный коньковый ход	Прочитать стр.128-129
19.	Коньковые ходы		Демонстрируют передвижение коньковыми ходами	Коньковые ходы	Подготовить сообщение об отечественных лыжниках
20.	Поворот «плугом»		Демонстрируют правильное выполнение поворота «плугом»	Техника выполнения поворота «плугом»	Прочитать стр.129-130
Раздел 4. Кроссовая подготовка -1 час					
21.	Бег по пересеченной местности		Осваивают навыки передвижения бегом по пересечённой местности	Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения	Подготовить сообщение о беговых видах спорта
Раздел 5. Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр -13 часов					
22.	Подвижные игры	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Разучивают подвижные игры и демонстрируют умение организовать их проведение	«Перестрелка», эстафета с ведением мяча и броском в кольцо, «Борьба за мяч» и др. Схема разучивания подвижной игры: место, инвентарь, подготовка, описание игры, правила игры	Прочитать стр.133-139
23.	Народные игры	Турнир по шахматам и шашкам.	Разучивают народные игры и демонстрируют умение организовать их проведение	«Мячик кверху», «Золотые ворота», «Капканчики»	Прочитать стр.139-142
24.	Баскетбол. Передачи мяча		Разучивают технические приёмы и применяют их в игре	Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча «крюком». Передача мяча снизу. Передача мяча сбоку.	Прочитать стр.143-145
25.	Баскетбол. Перехваты		Разучивают технические	Перехваты мяча у игрока, выполняющего	Прочитать

	и овладение мячом		приёмы и применяют их в игре	передачу с места, при ведении и при передаче в движении. Овладение мячом, отскочившим от щита или кольца	стр.146-147
26.	Волейбол. Поддача мяча		Разучивают технические приёмы и применяют их в игре	Верхняя боковая поддача. Верхняя боковая поддача без вращения.	Прочитать стр.148
27.	Волейбол. Прием мяча		Разучивают технические приёмы и применяют их в игре	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой в опорном положении. Приём мяча одной рукой в падении назад с перекатом на бедро и спину. Приём мяча одной рукой снизу с падением вперёд на руки	Прочитать стр.149-152
28.	Футбол. Удар по мячу		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу.	Подготовить сообщение об известных отечественных футболистах
29.	Футбол. Ведение мяча		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	Подготовить доклад о футболе на ОИ-1988
30.	Туристический поход		Демонстрируют знания и умения, необходимые в туристском походе	Документация на право проведения пешего похода. Маршрутная книжка. Получение допуска на участие в походе. Выбор маршрута. Укладка рюкзака	Прочитать стр.100-101
31.	Настольный теннис	Соревнования по настольному теннису	Восстанавливают, закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые умения и навыки	Основная стойка игрока и держание ракетки при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, сверху, слева, справа	Подготовить сообщение об ОИ-2014
32.	Подготовка к контрольной работе		Повторяют ранее изученный материал. Готовятся к контрольной работе		Подготовиться к контрольной работе
33.	Итоговая контрольная работа		Самостоятельная работа.		
34.	Анализ контрольной работы	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Анализируют результат. Проводят коррекцию		

**Тематическое планирование
9 класс**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1. Лёгкая атлетика -7 часов					
1.	Техника безопасности. Рекомендации для занимающихся легкой атлетикой.	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Формулируют и строго соблюдают правила техники безопасности. Закрепляют ранее приобретённые знания, умения и навыки. Выполняют рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Соблюдение определённых правил: получить разрешение врача для занятий лёгкой атлетикой; знать, какие упражнения можно делать в зависимости от состояния здоровья; порядок включения в тренировку после перенесённой простуды; при какой погоде тренироваться; что следует учитывать, прежде чем увеличивать нагрузку; организация тренировочного процесса	Прочитать стр.3-15, стр.164-166
2.	Бег на местности (кросс). Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий	Соревнование «Веселые старты»	Демонстрируют способы преодоления различных препятствий во время кросса. Демонстрируют знания и умения по управлению физической нагрузкой во время самостоятельных занятий	Условия проведения кросса. Способы бега: в гору, с горы, через кусты, по песку, траве и мелкой воде. Преодоление: большой канавы; высоких и жёстких препятствий с опорой ногой и рукой Физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы.	Прочитать стр.166-169, 159-161
3.	Входной контроль		Самостоятельная работа.		
4.	Анализ входного контроля. Рекомендации для занимающихся бегом. Формы занятий физической культурой	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Формулируют и применяют краткие рекомендации для занимающихся бегом. Демонстрируют знания и умения по использованию разных форм занятий физической культурой	Команда «Внимание!». Команда «Марш!». Движение рук во время бега по дистанции. Специальные силовые упражнения для ног. Упражнения на быстроту. Известные формы занятий физической культурой. Схема организации занятий.	Прочитать стр.169-175
5.	Прыжки в длину		Демонстрируют выполнение упражнений, которые используются при освоении прыжков в длину способом «прогнувшись»	Закрепление прыжка способом «согнув ноги». Разучивание прыжка способом «прогнувшись». Действия прыгуна перед приземлением. Специальные прыжковые упражнения для освоения прыжка в длину способом «прогнувшись»	Прочитать стр.175-179

6.	Прыжки в высоту		Демонстрируют правильную технику прыжков в высоту	Рекомендации по организации и проведению занятий по прыжкам в высоту. Прыжки на возвышение. Специальные гимнастические упражнения. Прыжки через высокие препятствия. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Прочитать стр.179-182
7.	Метание		Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность	Игры с элементами метания. Игра «Город за городом». Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча. Метание мяча на дальность	Прочитать стр.183-186
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики -9 часов					
8.	Строевые упражнения		Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения	Строевой шаг. Виды строевого шага. Повороты в движении строевым шагом. Построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения.	Подготовить сообщение о традициях на ОИ
9.	Лазанье по канату. История олимпийского движения	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Демонстрируют лазанье по канату в два, три приёма на 3—5 м, лазанье без помощи ног до 3 м. Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр	Техника лазанья по канату, способы, гимнастический канат. Что такое олимпизм? Цели олимпийского движения в Олимпийской хартии. Идеи Кубертена, имеющие значение для всего человечества. Применение олимпийских принципов в своей жизни. Место проведения очередных Олимпийских игр	Прочитать стр.154-155
10.	Комплексы упражнений		Демонстрируют выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут, физкультурных пауз	Утренняя гигиеническая гимнастика и её значение для человека. Примерные комплексы: утренней гигиенической гимнастики; физкультурной минуты; физкультурной паузы. Что необходимо учитывать при их составлении и как часто необходимо обновлять	Прочитать стр.186-192
11.	Висы и упоры		Осваивают и демонстрируют комбинации упражнений в висах и упорах	Комбинация упражнений на перекладине: из виса подъём переворотом в упор; из размахивания в висе на подколенках (руки вверх) соскок махом назад. На брусках: подъём махом вперёд в упор; из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь	Прочитать стр.193-194
12.	Упражнения в равновесии		Демонстрируют комбинации упражнений в равновесии на бревне	Комбинация упражнений: наскок на бревно (70—80 см) с опорой правой (левой) ноги в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки; прыжок толчком одной и махом другой в полуприсед; сед углом. Произвольная комбинация упражнений в равновесии на бревне	Прочитать стр.194-195

13.	Акробатические упражнения		Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Упражнения: 1. Кувырок вперёд. 2. Длинный кувырок вперёд. 3. Кувырок вперёд прыжком. 4. Кувырок вперёд прыжком с гимнастического мостика (трамплина). 5. Кувырок вперёд с разбега на горку матов.	Прочитать стр.195-197
14.	Опорные прыжки		Демонстрируют технически правильное выполнение освоенных опорных прыжков	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота снаряда 105—115 см, мостик на расстоянии 40-100 см).	Прочитать стр.198-199
15.	Полугодовая контрольная работа		Самостоятельна работа.		
16.	Анализ контрольной работы. Профилактика вредных привычек		Анализируют результаты работы. Осознают свой выбор в пользу занятий физической культурой и отказа от вредных привычек	Вред табакокурения, наркотиков и алкоголя. Влияние на организм человека физической культуры. Польза командных игр. Сравнение влияния занятий физической культурой и вредных привычек на организм человека	Прочитать стр.156-158
Раздел 3. Лыжные гонки -5 часов					
17.	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода	Олимпиада по физической культуре	Демонстрируют технику попеременного четырехшажного хода	Применение попеременного четырехшажного хода. Техника выполнения хода. Типичные ошибки и способы их устранения	Прочитать стр.199-201
18.	Попеременный четырехшажный ход		Демонстрируют технику попеременного четырехшажного хода	Попеременный четырехшажный ход	Подготовить сообщение о лыжных видах спорта
19.	Переходы с хода на ход. Способы перехода		Демонстрируют технику выполнения перехода с хода на ход	Чем вызвана необходимость периодически менять лыжные ходы. Способы перехода с одного хода на другой: прямые переходы, с прокатом, с незаконченным толчком одной палкой и др.,	Прочитать стр.202-203
20.	Переход с попеременного двухшажного на одновременный ход		Демонстрируют технику выполнения перехода с хода на ход	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный ход. Типичные ошибки: укорочение шагов; потеря ритма; нечёткость движений	Прочитать стр.203-204
21.	Прохождение дистанции		Преодолевают дистанцию 4—5 км	Различные виды ходов	Подготовить сообщение о лыжниках из

					Удмуртии
Раздел 4. Кроссовая подготовка -1 час					
22.	Бег по пересеченной местности		Совершенствуют технику бега попересечённой местности. Преодолевают на время расстояние до 4 км	Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения	Подготовить сообщение об известных спортсменах Удмуртии
Раздел 5. Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр -12 часов					
23.	Подвижные игры		Демонстрируют умение организовывать проведение разученных игр	«Перетягивание каната», «Мяч ловцу», пионербол, «Юла», «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана» и др. Порядок разучивания и организации проведения представленных игр	Прочитать стр.210-215
24.	Народные игры	Турнир по шахматам (шашкам)	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных народных игр	«Кто первый?», «Ловишки», «Борьба на палке», «Клёк», «Школа мяча», «Займи место». Порядок и организация проведения этих игр	Прочитать стр.216-219
25.	Баскетбол. Передача и бросок		Демонстрируют скрытую передачу мяча за спиной, бросок «крюком» в соревновательной обстановке	Скрытая передача мяча за спиной. Бросок «крюком».	Прочитать стр.220-222
26.	Баскетбол. Игровые приемы		Демонстрируют навыки игры в баскетбол	Использование разученных игровых приёмов в соревновательной обстановке	Подготовить сообщение о достижениях России в баскетболе
27.	Волейбол. Передача мяча		Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке	Передача мяча в прыжке.	Прочитать стр.223
28.	Волейбол. Атакующий удар		Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке	Прямой атакующий удар. Атакующий удар с переводом мяча влево (вправо) и поворотом туловища. Атакующий удар с переводом вправо (влево) без поворота туловища. Боковой атакующий удар.	Прочитать стр.223-227
29.	Волейбол. Блокирование		Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке	Блокирование: одиночное, групповое. Использование игровых приёмов в игровой обстановке	Прочитать стр.227-228
30.	Футбол		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманные	Подготовить сообщение о

			технических приёмов, выполняемых в игре	движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра	развитии футбола в стране
31.	Настольный теннис	Соревнования по настольному теннису	Закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые навыки и умения в избранной игре. Учатся исправлять технические и тактические ошибки	Основная стойка игрока и держание ракетки при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, сверху, слева, справа	Доклад о любимом виде спорта
32.	Подготовка к контрольной работе	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Повторяют ранее изученный материал. Готовятся к контрольной работе		Подготовиться к контрольной работе
33.	Итоговая контрольная работа		Самостоятельная работа.		
34.	Анализ контрольной работы	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Анализируют результат. Проводят коррекцию		

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Нормативно-правовые источники составления учебной программы

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (базовый уровень), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
2. Примерная основная образовательной программы основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) одобрена решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020),
- 3.Приказ № 287 от 31 мая 2021г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию протокол 1/22 от 18.03.2022г.)
- 5.Авторская программа Погадаев Г. И. Физическая культура. 6—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа 2017 г

Учебная и справочная литература

6. Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа.2017г
- 7.Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—6 классы: учебник. — М.: Дрофа. 2017 г
- 8..Погадаев Г. И. Физическая культура. 7—9 классы: учебник. — М.: Дрофа. 2017 г
- 9.Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Электронные источники для использования в учебном процессе

- 10.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
- 11.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- 12.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
- 13.Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- 14.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru>

VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник **получит возможность** научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценивания конечных результатов обучения.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного

		недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает

		незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

6. Для оценивания выступления обучающегося с сообщением (рефератом) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Обучающиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Контрольно-измерительные материалы

5 класс

Урок 3 Входная контрольная работа

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а). иметь вес до 300 г
- б) .соответствовать цвету костюма
- в). иметь узкий длинный носок
- г). соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а). каждый день
- б). после каждой тренировки
- в). один раз в месяц
- г). один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в). подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г). рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б). совершенствовать силу воли
- в). выступить на Олимпийских играх
- г). ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7.Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8.Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9.Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10.Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11.В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12.Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

13. Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости ...

- А) мышц рук
- Б) мышц ног
- В) мышцы рук и плечевого пояса
- Г) мышц шеи

14. Спортивных видов гимнастики всего:

- А) восемь
- Б) пять
- В) три

15. Занятия акробатическими упражнениями надо начинать...

- А) с небольшого отдыха
- Б) хорошо покушав
- В) со специальной разминки

Ключ для проверки

Ответ:

- 1. -3.
- 2. -2.
- 3. -1.
- 4. -1.
- 5. -3.

- 6. -1.
- 7. -2.
- 8. -4.
- 9. -2.
- 10.-2.
- 11.-1.
- 12.-1.
- 13.-2.
- 14.-1.
- 15.-1.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

6 класс

Урок 2 Входная контрольная работа

1.К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

2.Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а) 14-15 годам
- б) 17-18 годам
- в) 19-20 годам
- г) 22-25 годам

3.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а) через рот и нос попеременно;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через рот;
- г) только через нос.

4.В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а) гибкий;
- б) упражняю;
- в) преодолевающий.

5.Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к :

- а) обморожению;
- б) потению ног;
- в) перелому стопы.

6.При переломе конечностей используют :

- а) холод;
- б) шину;
- в) тугую повязку.

7. В лёгкой атлетике ядро:

- а) Метают
- б) Бросают
- в) Толкают

г) Запускают

8. «Королевой спорта» называют...

а) Спортивную гимнастику

б) Лёгкую атлетику

в) Шахматы

г) Лыжный спорт

9. Кросс – это –

а) Бег с ускорением

б) Бег по искусственной дорожке стадиона

в) Бег по пересечённой местности

г) Разбег перед прыжком

10. В прыжках в длину результат измеряется:

а) по пяткам

б) по носкам

в) от планки до ближайшей к ней точки приземления

11. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:

а) 5

б) 6

в) 7

г) 8

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

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции, б) в Риме, в) в Олимпии, г) во Франции.

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

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

15. Пять олимпийских колец символизируют:

а) пять принципов олимпийского движения;

б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

Критерии оценивания работы:

Если обучающийся набрал от 30% до 60% от общего числа баллов, то он получает отметку «3»

Если обучающийся набрал от 60% до 80% от общего числа баллов, то он получает отметку «4»

Если обучающийся набрал от 80% до 100% от общего числа баллов, то он получает отметку «5»

9 – 18 баллов – отметка «3»

19 – 24 баллов – отметка «4»

25– 31 баллов – отметка «5»

1-в, 2-г; 3-г; 4-а; 5-а 6-б; 7-в; 8-б; 9-в; 10-а; 11-б; 12-г; 13-а; 14-а; 15-в

Урок 15 Полугодовая контрольная работа

- 1) Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?**
- а) высокий старт
 - б) низкий старт
 - в) оба варианта
- 2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?**
- а) 400 м
 - б) 800 м
 - в) 100 м
- 3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...**
- а) пяткам
 - б) носкам
 - в) по ближайшему к линии отталкивания следу
- 4) К видам легкой атлетики относятся...**
- а) метания, шорт-трек, гимнастика
 - б) прыжки, бег, тяжелая атлетика
 - в) метания, прыжки, бег
- 5) К вертикальным прыжкам не относятся...**
- а) тройной прыжок
 - б) прыжки с шестом
 - в) фосбери-флоп
- 6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?**
- а) нет
 - б) да
 - в) не все виды
- 7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?**
- а) силу
 - б) гибкость
 - в) скорость
- 8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...**
- а) предупреждения травм
 - б) улучшения спортивных достижений
 - в) повторения техники выполнения упражнений
- 9) Длина марафонской дистанции?**
- а) 42,195 км
 - б) 43,195 км
 - в) 38,250 км
- 10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...**
- а) 10 м
 - б) 15 м
 - в) 20 м
- 11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...**
- а) согнута в коленном суставе
 - б) выпрямлена в коленном суставе
 - в) поставлена на всю стопу
- 12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...**
- а) положению
 - б) своду правил
 - в) хартии
- 13) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?**
- а) одну

б) три

в) пять

14) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?

а) 5,06 м

б) 5,08 м

в) 6,01 м

15. Какой из снарядов не относится к гимнастическим:

а) булава;

б) брусья;

в) диск.

16. При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным если:

а) подбородок окажется ниже перекладины;

б) плечи находятся выше перекладины;

в) подбородок окажется над перекладиной.

17. Какие из упражнений относятся к видам гимнастики:

б) подтягивание в висе;

в) бег;

г) кувьрки;

д) метание мячей.

18. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

а) страховкой;

б) вниманием;

в) объяснением.

19. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только:

а) с одноклассником;

б) с учителем;

в) одному.

20. Ритмическая гимнастика – это:

а) гимнастика для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;

б) один из древнейших видов спорта включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;

в) разновидность оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение.

1)б, 2)а, 3)б, 4)в, 5)в, 6)в, 7)б, 8)а, 9)а, 10)а, 11)б, 12)б, 13) а или б, 14)в),15-в,16-в,17-б,г,18а,19-б,20-в

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Урок 33 Годовая контрольная работа

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

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

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

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

а) переоценивают свои возможности,

б) следуют указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

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

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

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

а) признавали победителем,

б) секли лавровым венком,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

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

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

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

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

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

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

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

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

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

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

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

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

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

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

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

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

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

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

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

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

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

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

19. Гибкость не зависит от:

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

20. Ценности Олимпийских игр.

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

21. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;

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

22. Результатом физической подготовки является:

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

23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

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

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

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

25. Солнечные ванны лучше всего принимать:

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

26. К циклическим видам спорта относятся...:

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

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Урок 3 Входная контрольная работа

1. Физические упражнения – это ...

- А) естественные движения и способы передвижения
- Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры
- В) действия, выполняемые по определенным правилам
- Г) сложные двигательные действия

2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?

- А) Рим
- Б) Китай
- В) Древняя Греция
- Г) Италия

3. Сколько периодов в футболе?

- А) 3х15 минут
- Б) 4х20 минут
- В) 2х45 минут
- Г) 2х20 минут

4. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?

- А) В Австралии
- Б) В Канаде
- В) В Китае
- Г) В России

5. На какое поле запрещено выходить без шлема?

- А) Хоккейное
- Б) Футбольное
- В) Волейбольное
- Г) Теннисное

6. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!»
- Б) «О спорт! Ты – мир!»;
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

7. Туфли для бега называются:

- А) кеды
- Б) пуанты
- В) чешки
- Г) шиповки

8. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

- А) 2000
- Б) 1980
- В) 2004
- Г) 1999
- Д) 2014

9. Родиной баскетбола является ...

- А) Франция
- Б) Россия
- В) США
- Г) Англия

10. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- А) подтягивание в висе на перекладине

- Б) прыжки в длину с места
- В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
- Г) кувырок вперед

11. В какой спортивной игре нет вратаря?

- А) футбол
- Б) хоккей
- В) баскетбол
- Г) водное поло

12. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- А) кроль на спине
- Б) кроль на груди
- В) баттерфляй (дельфин)
- Г) брасс

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

- А) признавали победителем
- Б) секли лавровым венком,
- В) объявляли героем
- Г) изгоняли со стадиона

14. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?

- А) Европу
- Б) Азию
- В) Африку
- Г) Австралию
- Д) Америку

15. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- А) По руке и ноге
- Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания
- Г) По любой части тела

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м
- Б) 32 км 195 м
- В) 50 км 195 м
- Г) 43 км 195 м.

17. К основным физическим качествам относятся ...

- А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- Б) Бег, прыжки, метания
- В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

18. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала

- А) Стейси Драгила
- Б) Светлана Феофанова
- В) Дженнифер Стучински
- Г) Елена Исинбаева.

19. Что получит футболист, затеявший драку на Футбольном поле?

- А) Приз от Федерации футбола
- Б) Жёлтую карточку
- В) Строгий выговор от тренера
- Г) Красную карточку

20. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?

- А) Каратэ

- Б) Дзюдо
- В) Самбо
- Г) Бои без правил

21. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских игр современности?

- А) Домино
- Б) Прятки
- В) Городки
- Г) Перетягивание каната

22. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

- А) Олимпийская деревня
- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекордсменов

23. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- А) 8 человек
- Б) 6 человек
- В) 4 человека
- Г) 5 человек

24. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в ...

- А) Ванкувер
- Б) Сочи
- В) Зальцбург
- Г) Калгари

25. Состояние здоровья обусловлено:

- А) условиями производственного труда
- Б) образом жизни
- В) уровнем здравоохранения
- Г) отсутствием болезней

26. Что относится к закаливающим процедурам?

1. Солнечные ванны
2. Воздушные ванны
3. Водные процедуры
4. Лечебные процедуры
5. Подводный массаж
6. Гигиенические процедуры

- А) 2,4,6
- Б) 1,2,3
- В) 2,3,5
- Г) 3,4,6

Ключи

1	В	14	В
2	В	15	Б
3	В	16	А
4	Б	17	В
5	А	18	Г
6	В	19	Г
7	Г	20	Б
8	БД	21	Г
9	В	22	А

10	В	23	Б
11	В	24	А
12	Г	25	Б
13	Г	26	Б

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Урок 15 Полугодовая контрольная работа

1. В какой стране зародились Олимпийские игры:

- а) Китай,
- б) Древний Рим,
- в) Россия,
- г) Древняя Греция

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

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,

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

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) изгоняли со стадиона

4. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования. Блокировать подачу принимающей команде

- а) не разрешается ;
- б) разрешается игрокам передней линии ;
- в) не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих.

5. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- а) 100 м.
- б) 200 м.
- в) 300 м.
- г) 800 м.

6. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:----

7. Установите соответствие между видом упражнения для развития физических качеств

Вид упражнения физические качества

- а) Бег 60м.
- 1) Сила.

- б) Наклон вперед из положения сед. 2) Выносливость.
 в) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. 3) Гибкость.
 г) Бег 2000метров. 4)
 Быстрота.

8. Здоровый образ жизни это:

- а) отказ от вредных привычек,
 б) занятия физическими упражнениями и спортом.
 в) целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное
 г) поддержание психического и физического здоровья.

9. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) ношение сумки, портфеля в одной руке.
 б) мягкая постель с высокой подушкой.
 в) слабость мышц.

10 Возвышение, на которое поднимается победитель спортивных состязаний:

- а) тумбочка;
 б). подиум;
 в) пьедестал;
 г.) сцена.

11. По команде “кругом” выполняется следующая последовательность действий:

- а) осуществляется поворот в сторону левой руки;
 б.) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов и приставляют правую ногу к левой;
 в.) поворот осуществляется в произвольном направлении;
 г.) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов и приставляют левую ногу к правой.

12. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.

Вид спорта	Место
1) стрельба	А) стадион
2) 2 тяжёлая атлетика	Б) ковер
3) 3 футбол	В) помост
4) 4 теннис	Г) трек
5) 5 лёгкая атлетика	Д) ринг
6) 6 вольная борьба	Е) трасса
7) 7 баскетбол	Ж) корт
8) 8 лыжные гонки	З) поле
9) 9 велоспорт	И) тир
10 бокс	К) площадк

13. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.

- а) хват сверху на ширине плеч;
 б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;

в) подтягивание раскачиванием туловища.

14 В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?

а) главное не победа, а участие.

б) быстрее, выше, сильнее.

в) быстрее, выше, дальше.

Ответы

1 г, 2б, 3в, 4а, 5в, 6 волейбол, 7 А-4 Б-3 В-1 Г-2, 8в, 9в,10в, 11б, 12

а – 5, б – 6, в – 2, г – 9, д – 10, е – 8,

ж – 4, з – 3, и – 1, к – 7.

13 в,14б

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Урок 33 Итоговая контрольная работа

1. Вход в спортивный зал

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

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

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям преподавателя;

б) владеют навыками выполнения движений

г) не умеют владеть своими эмоциями.

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

а) потереть, почесать

б) укутать полотенцем, чтобы согреть;

в) постараться положить на возвышение, чтобы был отток крови г) охладить.

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

а) разбег;

б) отталкивание;

в) приземление;

г) удержание ног в момент приземления.

5.Сколько фальстартов допускается в беговых дисциплинах:

а) один;

б) два;

в) три;

г) не одного?

6. Игровое время в баскетболе состоит из:

а) 4 периодов по 10 минут

б) 3 периодов по 8 минут;

в) 4 периодов по 12 минут;

г) 6 периодов по 10 минут.

7. Упражнения на гибкость выполняются:

а) до появления пота;

б) по 8-16 циклов движений в серии;

в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движения; г) до появления болевых ощущений.

8. Наиболее распространенным методом воспитания скоростных способностей является:

а) повторный;

б) интервальный;

в) переменный;

г) «взрывной».

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

а) переносится организмом относительно легко;

б) достаточно большая, но ее можно повторить;

в) достаточная и ее не следует увеличивать;

г) высокая и необходимо время отдыха увеличить.

10. С чего следует начинать закаливающие процедуры:

а) с обливания водой, имеющей температуру тела;

б) с обливания прохладной водой;

в) с обливания холодной водой;

г) с растирания тела полотенцем?

11. Избыточный вес:

а) укрепляет опорно-двигательный аппарат;

б) тренирует сердечно - сосудистую систему;

в) активизирует обмен веществ;

г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

12. Что относится к спортивной гимнастике?

а) тренажеры;

б) гантели;

в) обруч;

г) брусья.

13. Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести?

а) 3;

б) 5;

в) 10;

г) неограниченное количество раз.

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

а) Париж;

б) Рим;

в) Лондон;

г) Афины.

15. Александр Карелин – чемпион Олимпийских игр в:

а) плавании;

б) боксе;

в) гимнастике г)

борьбе.

С1. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.

Эталон ответов на тест

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 вариант	б	б	г	б	а	а	г	а	а	а	г	г	г	г	г

С1. Ответ. Хоккей, лыжные гонки, фигурное катание, слалом, бобслей , биатлон, , керлинг, сноуборд, прыжки с трамплина, санному спорту , горные лыжи, фристайл.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

8 класс

Урок 3 Входная контрольная работа

1. Основной формой подготовки спортсменов является:

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

2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:

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

4. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) ведомственные.
- 2) внутренние
- 3) городские
- 4) краевые
- 5) международные
- 6) районные
- 7) региональные
- 8) российские

- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

5. Самым быстрым способом плавания является:

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль

6. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

7. Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:

- а) против хода часовой стрелки;
- б) по желанию;
- в) по ходу часовой стрелки.

8. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 8

9. Игра волейбол начинается:

- а) по мере готовности команд;
- б) по крику судьи;
- в) по свистку судьи.

10. Как выполняется низкий старт:

- а) сидя;
- б) с упором на колено и руки;
- в) лежа.

11. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

12. Правильное положение ног при подготовке к прыжку в длину с места:

- а) стоя, одна нога впереди, другая сзади;
- б) стоя, ноги вместе, слегка согнуты в коленях;
- в) стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.

13. Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места?

- а) от носка начала прыжка до носка произведенного прыжка;
- б) от носка начала прыжка до пятки произведенного прыжка;
- в) от пятки начала прыжка до носка произведенного прыжка.

14. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:

- а) вис;
- б) упор;
- в) хват.

15. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

- а) гимнастические брусья;
- б) гимнастический козел;
- в) планка.

16. К гимнастике не относится:

- а) вис на перекладине;
- б) опорный прыжок;
- в) прыжок в длину;
- г) лазанье.

17. Упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

- а) упражнения с гимнастической палкой;
- б) прыжки в длину с места;
- в) поднимание туловища из положения лежа.

18. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики:

- 1) прыжки
 - 2) упражнения для мышц шеи
 - 3) упражнения для ног
 - 4) упражнения для мышц туловища
 - 5) дыхательные упражнения
 - 6) упражнения для рук и плечевого пояса
- а) 1, 3, 6, 5, 2, 4; б) 2, 6, 4, 3, 1, 5; в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

19. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники:

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) прыжка в длину с разбега.

20. Быстрота определяется с помощью:

- а) прыжка в длину с разбега;
- б) бега на 30 м и 60 м;
- в) бега на 1000 м.

Ключ:

1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-в; 6-а; 7-в; 8-б; 9-в; 10-б; 11-а; 12-в; 13-б; 14-а; 15-б; 16-в; 17-а; 18-б; 19-в; 20-б

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Урок 15 Полугодовая контрольная работа

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- А) « Быстрее!, выше!, сильнее!»;
- Б) «Будь всегда первым»;
- В) « Спорт, здоровье, радость».

2. К основным физическим качествам относятся:

- А) рост, вес. Объем бицепсов.
- Б) бег, прыжки, метание;
- В) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

3. Физические качества развиваются ...

- А) целенаправленно;
- Б) сами по себе;
- В) при обучении технике упражнений.

4. Что мы понимаем под выражением « Закаливание организма»?

- А) укрепление здоровья посредством купания в проруби;
- Б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;
- В) постепенное повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

5. Что такое осанка?

- А) силуэт человека;
- Б) привычная поза человека в вертикальном положении;

В) искусственно созданная поза человеком напряжением мышц.

6. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

А) переход от пассивного состояния, к активному;

Б) снижение показателей физического развития;

В) быстрому утомлению организма, усталости.

7. Длина дистанции марафонского бега, равна:

А) 32 км. 180м.

Б) 40 км. 190м.

В) 42 км. 195м.

8. Какая из дистанций считается спринтерской?

А) 800м.

Б) 1500 м.

В) 100м

9. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

А) сильное выталкивание ногами;

Б) равноименная работа рук;

В) быстрое выпрямление туловища.

10. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит...

А) бег на короткие дистанции;

Б) бег на средние дистанции;

В) бег на длинные дистанции.

11. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт на 100м?

А) снимается с соревнований;

Б) предупреждается;

В) ставится на один метр позади всех стартующих.

12. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему:

А) разрешается дополнительный бросок;

Б) попытка и результат засчитываются;

В) попытка засчитывается, а результат - нет.

13. Отсутствие разминки чаще всего приводит к ...

А) экономии сил;

Б) улучшению спортивного результата;

В) травмам.

14. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функции...

А) сердечно – сосудистой системы;

Б) дыхательной системы;

В) вестибулярного аппарата.

15. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.

А) переносом массы тела на руки, поставленными около плеч;

Б) раннее разгибание ног;

В) опора кулаками о мат.

16. Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек, скоростные способности развиваются в возрасте :

А) от 7 до 10-11 лет;

Б) от 13 до 15 лет;

В) от 16 до 18 лет.

17. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

А) оглядываться назад;

Б) задерживать дыхание;

В) переходить на соседнюю дорожку.

18. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- А) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- Б) в период проведения игр прекращались войны;
- В) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

19. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А) подтягивание из виса на перекладине;
- Б) прыжки со скакалкой;
- В) длительный бег до 25 – 30 мин.;

20. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- 1. Заключительная,
- 2) основная,
- 3) вводно – подготовительная.

А) 1,2,3.

Б) 3,2,1.

В) 2,1,3.

Ключ

1А; 2. В; 3. А; 4. В; 5. Б; 6. А; 7. В; 8. В; 9. В; 10. В; 11. А; 12. В; 13. В; 14. В; 15. В; 16. А; 17. В; 18. Б; 19. А; 20. Б.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Урок 33 Годовая контрольная работа

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

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

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

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

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

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

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

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

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

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

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

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

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

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

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

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

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

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

19. Гибкость не зависит от:

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

20. Ценности Олимпийских игр.

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

- 1. в 14. А
- 2. б 15. Г
- 3. б 16. Б
- 4. в 17. А
- 5. г 18. В
- 6. г 19. Б
- 7. в 20. а
- 8. б
- 9. г
- 10. а
- 11. в
- 12. в
- 13. а

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Урок 3 Входная контрольная работа

1. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.

- а) Керлинг;
- б) Художественная гимнастика;
- в) Синхронное плавание;
- г) Бобслей.

2. Отличительным признаком физической культуры не является?

- а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;
- б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

3. Основным средством физического воспитания школьника является

- а) Солнечная радиация;
- б) Личная гимнастика;
- в) Закаливание;
- г) Физические упражнения.

4. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?

- а) Уроки физической культуры;
- б) Внеклассная работа;
- в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- г) Содержание и организация педагогической практики.

5. Для оценки физического развития человека используются:

- а) Показатели антропометрических измерений;
- б) Показатели уровня развития физических качеств;
- в) Показатели сформированности двигательных умений;
- г) Показатели функциональных систем.

6. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять

- а) В подготовительной части урока;
- б) В начале основной части урока;
- в) В конце основной части урока;
- г) В заключительной части урока.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называется

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно- силовыми способностями.

8. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.

- а) Биатлон;
- б) Регби;
- в) Прыжки на лыжах с трамплина;
- г) Водное поло.

9. Укажите командные виды спорта(выделите все).

- а) Триатлон;
- б) Баскетбол;

- в) Шахматы;
- г) Керлинг;
- д) Толкание ядра.

10. В спорте выделяют (выделите все):

- а) Инвалидный спорт;
- б) Массовый спорт;
- в) Спорт высших достижений;
- г) Детский юношеский спорт.

11. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г. ?

- а) Регби
- б) Совтбол;
- в) Гольф;
- г) Каратэ.

12. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...

13. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется...

14. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется ...

15. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется

16. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?

- А) до 15 очков
- Б) до 20 очков;
- В) до 25 очков.

17. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- А) касанием рукой лыжника
- Б) касанием палкой лыж соперника;
- В) наезжанием на пятки лыж; Г) голосом.

18. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:

- А) во второй половине дня
- Б) сразу после еды
- В) через 1-2 часа после еды.

19. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:

- А) 6 баллов;
- Б) 8 баллов;
- В) 10 баллов

20. Один из способов прыжка в высоту называется:

- А) перешагивание
- Б) перекатывание
- В) переступание
- Г) перемахивание

1-б,в; 2-в, 3-г; 4-г; 5-а; 6-б, 7-б, 8-б,в; 9-б,г, 10-б,в, 11-а,в, 12-балансирование; 13-аут; 14-валеология; 15-самоконтроль. 16-а; 17-г; 18-б; 19-в 20-а

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Процент выполнения:

20-17 баллов - «5»

16-13 баллов - «4»

12-9 баллов - «3»

8 и менее баллов - «2»

Урок 15 Полугодовая контрольная работа 9 класс

1. Физическая культура – это

А) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности;

Б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма;

В) определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. К видам легкой атлетики относится:

А) гимнастика, тяжелая атлетика, борьба;

Б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок;

В) бег, прыжки, метание, спортивная ходьба, многоборье.

3. К вертикальным прыжкам относится:

А) опорный прыжок, прыжок с места, десятирной прыжок;

Б) фосбери- флоп (прыжок в высоту), прыжок с шестом;

В) пятирной прыжок, прыжок с места, прыжок с шестом;

4. К горизонтальным прыжкам относится:

А) прыжок в длину с разбега, тройной прыжок;

Б) прыжок с места, десятирной прыжок, прыжок с шестом;

В) прыжок с шестом, прыжок в длину с места.

5. По какой части тела замеряется длина прыжка?

А) По руке и ноге;

Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

6. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относится:

А) камня, малого меча, гранаты;

Б) молот, диск, копьё, ядро;

В) молот, граната, ядро, копьё.

7. Главной фазой в технике метания снарядов является ...

А) финальное усилие;

Б) замах;

В) разбег;

Г) скрестные шаги.

8. Бег по пересеченной местности называется:

А) стипль-чез;

- Б) марш-бросок;
- В) кросс;
- Г) конкур.

9. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- А) наклоном головы.
- Б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- В) постановкой стопы на дорожку;
- Г) работой рук.

10. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- А) по частоте дыхания;
- Б) по частоте сердечных сокращений;
- В) по самочувствию
- Г) по чрезмерному потоотделению.

11. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- А) Франция, Бельгия, Германия
- Б) Швеция, Норвегия, Финляндия
- В) Англия, Италия, Испания

12. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- А) 1956г, Италия
- Б) 1924г, Франция
- В) 1952г, Норвегия

13. Самый распространенный лыжный ход:

- А) попеременный двухшажный
- Б) попеременный четырехшажный
- В) одновременный бесшажный

14. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- А) Коньковый
- Б) Классический
- В) Четырехшажный

15. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- А) Слалом, лыжные гонки
- Б) Прыжки с трамплина, биатлон
- В) Фристайл, скоростной спуск
- Г) Лыжные гонки, прыжки с трамплина

16. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- А) 70
- Б) 50
- В) 40

17. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- А) 30
- Б) 50
- В) 40

18. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- А) ног
- Б) туловища
- В) рук
- Г) произвольно

19. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- А) двухшажный
- Б) трехшажный
- В) четырехшажный

20. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- А) поворота на месте
- Б) подъемов и спусков
- В) ступающего и скользящего шага

Ключи

№	Ответ	№	Ответ
1	А	11	Б
2	В	12	Б
3	Б	13	А
4	А	14	А
5	Б	15	Г
6	Б	16	Б
7	А	17	А
8	В	18	В
9	В	19	А
10	Б	20	В

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %

Урок 33 Итоговая контрольная работа

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- 1. Рим;
- 2. Китай;
- 3. Древняя Греция;
- 4. Италия.

2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

- 1. В 906 году до нашей эры;
- 2. В 1201 год;
- 3. В 776 году до нашей эры;
- 4. В 792 году до нашей эры.

3. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- 1. «Дальше, быстрее, больше»;
- 2. «Сильнее, красивее, точнее»;
- 3. «Быстрее, выше, сильнее»;
- 4. «Быстрее, сильнее, дальше».

4. Физическими упражнениями принято называть ...

- 1. многократное повторение двигательных действий;
- 2. движения, способствующие повышению работоспособности;
- 3. определенным образом организованные двигательные действия;

4. комплекс гимнастических упражнений.

5. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?

1. На уровне груди;

2. Чуть выше уровня плеч;

3. Опущены вниз;

4. Выпрямленные руки подняты вверх.

6. Сколько полевых игроков в волейбольной команде.

1. 5

2. 8

3. 7

4. 6

7. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка.

1. Баскетбол

2. Гандбол

3. Футбол

4. Волейбол

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

1. с 1;

2. со 2;

3. с 3;

4. с 4.

9. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?

1. руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;

2. руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;

3. руки опущены вниз;

4. руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.

10. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?

1. старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;

2. 10-годовых шагов, отталкивание, приземление;

3. разбег, отталкивание, полет, приземление;

4. разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

11. Описать технику бега на короткие дистанции:

1. туловище отклонено назад, поясница прогнута

2. туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;

3. энергичные повороты туловища.

12. Строевые упражнения в гимнастике – это...

1. совместные действия в строю;

2. упражнения на снарядах;

3. общеразвивающие упражнения;

4. ОФП.

13. Вольные упражнения в гимнастике – это...

1. комплекс общеразвивающих упражнений;

2. комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;

3. упражнения на снарядах;

4. упражнения на брусках.

14. Утренняя гимнастика относится к...

1. образовательно-развивающей гимнастике;

2. оздоровительной гимнастике;

3. спортивной гимнастике;

4. производственной.

15. Стойка в гимнастике – это...

- 1.положение лежа на полу;
- 2.вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;
- 3.положение сидя;
- 4.исходное положение в строю.

16. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем

- 1.40-50 д/мин.
- 2.60-80 д/мин.
- 3.100-120 /мин.
- 4.80-100 уд/мин.

17. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ..

- 1.затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
- 2.лопатками, ягодицами;
- 3.затылком, ягодицами,
- 4.Ягодицами.

18. «Королевой спорта» называют вид спорта

- 1.Плавание
- 2.Художественную гимнастику
- 3.Легкую атлетику
- 4.Лыжный спорт

19. в каком виде спорта не требуется инвентарь

- 1.Хоккей
- 2.Плавание
- 3.Лыжная гонка
- 4.Велоспорт

20. как называют нарушение правил в баскетболе

- 1.Перебежка
- 2.Забег
- 3.Пробежка
- 4.Забегание

Ответы:

- 1) 3
- 2) 3
- 3) 3
- 4) 3
- 5) 2
- 6) 4
- 7) 1
- 8) 4
- 9) 1
- 10) 3
- 11) 2
- 12) 1
- 13) 2
- 14) 2
- 15) 4
- 16) 2
- 17) 1
- 18) 3
- 19) 2
- 20) 3

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %