

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
г. ИРКУТСК  
АДМИНИСТРАЦИЯ  
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №66**

---

664019. г. Иркутск, ул. Ленская, 2а, т. 34 – 93 – 65, факс 34 – 66- 33  
school 66- admin@ mail.ru

Приложение к основной образовательной программе  
среднего общего образования  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 228/1  
от «30» августа 2017 года  
Директор МБОУ г. Иркутска  
СОШ № 66  
В.Ф. Федоров



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«Физическая культура» для 5-9 классов  
Срок реализации программы 5 лет**

Составитель программы: Аксёнова Е.А., учитель физической культуры  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

Иркутск, 2017

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 66 (ФК ГОС).

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения. Как приложение 1 к программе включены оценочные материалы, приложение 2 – методические материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34	34	34	34	170
Количество часов в неделю	3	3	3	3	3	
Количество часов в год	102	102	102	102	102	510

Уровень подготовки учащихся: базовый

Место предмета в учебном плане: обязательная часть

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **Программа направлена на**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА 5 класс (102 часа)

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Помощь в судействе.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по видам спорта. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

### **Двигательные умения, навыки и способности *Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.* Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках, кувырок назад, кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках,

*Акробатические комбинации из пройденных элементов.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи, подъем с переворотом толчком одной.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на развитие гибкости.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по ше-

сту и канату. Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

#### ***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег. Бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Многоскоки.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча с места, с укороченного и полного разбега.

#### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах по дистанции; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

#### ***Спортивные игры***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

*Волейбол;* техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощенным правилам.

#### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

### **Физическая культура. 6 класс. (102 часа)**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способности саморегуляции и самоконтроля.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта. Помощь в судействе.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организуемые команды и приемы.* Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок назад, кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках, в упор ноги врозь; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации из пройденных элементов.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи, подъем с переворотом толчком одной.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на развитие гибкости.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по шесту и канату. Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег. Бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, Многоскоки.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча с места, с укороченного и полного разбега.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах по дистанций; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

***Спортивные игры***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

*Волейбол;* техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощенным правилам.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

## **Физическая культура. 7 класс. (102 часа)**

### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История олимпийских игр. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития

мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение занятий на спортивных площадках и спортивных залах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, закаливающие процедуры и способы самоконтроля. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в садах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие отрезки из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 15-20\_минутный бег.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### ***Спортивные игры***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, тактика игры, защита.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

*Волейбол;* техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощённым правилам.

### **Физическая культура. 8класс (102 часа)**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История олимпийских игр. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### ***Самостоятельные занятия.***

-Выбираем виды спорта

-Тренировку начинаем с разминки.

-Самостоятельное обучение. Коньки, хоккей, ролики, бадминтон, скейтбординг, атлетическая гимнастика.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя выполнения физических упражнений.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение занятий на спортивных площадках и спортивном зале.

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, закалывающие процедуры и способы самоконтроля.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений, на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

#### ***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие отрезки из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, бег за лидером; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 15-20\_минутный бег.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (25–30 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### ***Спортивные игры***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, тактика игры, защита.



*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

*Волейбол:* техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощённым правилам.

## **Физическая культура. 9 класс. (102 часа)**

### ***Знания о физической культуре.***

1. Адаптивная физическая культура.
2. Профессионально-прикладная физическая культура.
3. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
4. Физическая культура и олимпийское движение в России.
5. Олимпиады современности: странички истории.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение занятий на спортивных площадках и спортивном зале.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

### ***Общеразвивающие упражнения***

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие отрезки из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, бег за лидером; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 15-20\_минутный бег.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (25–30 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыж-

ки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **Спортивные игры**

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, тактика игры, защита.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

*Волейбол:* техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощённым правилам.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **Физическая культура**

#### **5 класс**

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж Т.Б. Спринтерский бег	1
2	Высокий старт. Бег: 30м.,	1
3	Контрольные тесты. Бег 60м.	1
4	Встречная эстафета. Контрольные упражнения- тесты	1
5	Бег шестиминутный. Техника отталкивания с разбега в прыжке в длину	1
6	Техника отталкивания с разбега в прыжке в длину. Техника метания мяча с разбега	1
7	Стартовый разгон. Метание мяча в горизонтальную цель	1
8	Бег по дистанции. Техника метания мяча с трёх шагов.	1
9	Техника отталкивания с разбега в прыжке в длину. Спортивные игры.	1
10	Челночный бег 3*10 м. Техника прыжка в длину с разбега	1
11	Техника равномерного бега. Спринтерский бег.	1
12	Равномерный медленный бег до 3 мин. Метание мяча с разбега.	1
13	Бег 1000м. Круговая тренировка	1
14	Тестирование ОФП. Спринтерский бег.	1
15	Бег 500 м. Метание мяча в цель.	1
16	Длительный бег. Спортивные игры.	1
17	Равномерный медленный бег до 3 мин. Спортивные игры.	1
18	Инструктаж по технике безопасности мини – футбол.	1
19	Стойки, передвижения, остановки.	1
20	Удары по мячу. Передачи мяча в парах на месте	1
21	Удары по мячу. Остановка мяча	1
22	Ведение мяча. Корректировка ведения мяча	1
23	Ведение мяча в движении. Специальные беговые упражнения.	1

24	Удары по воротам. Корректировка удара по мячу	1
25	Игра по упрощённым правилам. Корректировка удара по мячу	1
26	Тактика нападения. Разбор игровых ситуаций.	1
27	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
28	Ходьба по бревну на носках, большими шагами, выпадами.	1
29	Упражнения на гибкость. Кувырки вперёд, назад.	1
30	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Акробатическое соединение	1
31	ОРУ. Стойка «мост» (с помощью и самостоятельно)	1
32	Развитие координационных способностей	1
33	ОРУ с гимнастической палкой. Висы стоя и лёжа.	1
34	Правила составления и выполнения комплекса силовых упражнений.	1
35	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
36	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1
37	Комплексы упражнений на формирование телосложения. Эстафеты.	1
38	Развитие силовых качеств. Опорный прыжок через козла.	1
39	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1
40	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1
41	Перелезание через препятствие. Лазание по канату в три приема.	1
42	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
43	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Приставной шаг в стойке волейболиста.	1
44	Прием и передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками: в парах;	1
45	Прием и передача мяча. Приём мяча у стены над собой.	1
46	Прием и передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками: в парах;	1
47	Прием и передача мяча. Учебная игра.	1
48	Инструктаж по ТБ. Подбор и подготовка лыжного инвентаря.	1
49	Основная стойка на лыжника. Ступающий шаг.	1
50	Скользящий шаг без палочек.	1
51	Техника скользящего шага с палками.	1
52	Координирование работы рук и ног в скольжении на лыжах.	1
53	Поворот на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж.	1
54	Спуск со склона в основной стойке	1
55	Спуск со склона в низкой стойке лыжника	1
56	Подъём ступающим шагом с палками на лыжах.	1
57	Подъём на склон ступающим шагом, «лесенкой»	1
58	Техника торможения падением на лыжах.	1
59	Движении скользящим шагом по пересеченной местности.	1
60	Прохождение дистанции 500 м	1
61	Лыжная прогулка.	1
62	Передвижение равномерной скоростью 1000м	1
63	Эстафеты на лыжах. Игры на свежем воздухе.	1
64	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1
65	Прохождение дистанции до 1500м. без учета времени	1
66	Т.Б. во время подвижных игр. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки»	1
67	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
68	Бросок мяча снизу на месте.	1
69	Ловля и передача мяча в движении.	1
70	Ловля и передача мяча в движении. Работа в парах.	1

71	Ведение мяча на месте. Работа в тройках.	1
72	Ведение на месте правой (левой)рукой	1
73	Ведение на движении. Броски мяча двумя руками от груди в щит.	1
74	Ведение и броски мяча в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	1
75	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячами.	1
76	Эстафеты с ведением и бросками мяча.	1
77	Элементарные приёмы игры в мини-баскетбол.	1
78	Ловля и передача мяча в движении.	1
79	Ловля и передача мяча в тройках.	1
80	Броски мяча в цель.	1
81	Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол	1
82	Метание малого мяча в горизонтальную мишень	1
83	Метание набивного мяча.	1
84	Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит»	1
85	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1
86	Прыжки через скакалку.	1
87	Прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180°.	1
88	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	1
89	Прыжок в высоту с разбега.	1
90	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Резиночка».	1
91	Координационные упражнения разной сложности.	1
92	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1
93	Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрых»	1
94	Игра «Вызов номера». Челночный бег.	1
95	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1
96	Легкоатлетические эстафеты. Виды эстафет.	1
97	Передача эстафетного предмета.	1
98	Равномерный бег по пересеченной местности	1
99	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1
100	Чередование ходьбы и бега (бег ~ 60 м, ходьба - 90 м).	1
101	Равномерный бег до 4 мин. Подвижные игры.	1
102	Равномерный бег до 4 мин. Подвижные игры.	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**6 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б Развитие скоростной выносливости.	1
2	Стартовый разгон. Бег 30 м	1
3	Высокий старт	1
4-5	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег	1
6	Бег на короткие дистанции Челночный бег	1
7	Бег на короткие дистанции. Тестирование челночного бега 3x10м	1
8	Тестирование бега на 60м с низкого старта	1

9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Метание малого мяча на дальность.	1
12	Метание малого мяча на дальность	1
13	Прыжок в длину с разбега	1
14	Кроссовый бег	1
15	Кроссовый бег	1
16	Полоса препятствий	1
17-18	Стойки, передвижения, повороты, остановки	2
19-20	Владение мячом. Развитие координации	2
21-22	Техника ведения мяча.	2
23-24	Техника удара по воротам. Игра вратаря.	2
25-26	Тактика нападения и защиты.	2
27	Развитие гибкости	1
28-30	Кувырки, стойки из различных и.п, выходы из стоек.	3
31-32.	Стойка на голове, Акробатическая комбинация	2
33-34	Висы и упоры	2
35-37	Опорный прыжок. Лазанье по шесту.	3
38-39	Опорный прыжок. Лазанье по шесту	2
40	Прыжки в скакалку	1
41	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
42-44	Прием и передача мяча.	3
45-47	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	3
48	Бесшажный ход. Инструктаж по ТБ, лыжная подготовка.	1
49-50	Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	2
51-52	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	2
53	Передвижение скользящим шагом.	1
54	Техника спуска со склона до 45°.	1
55	Техника выполнения подъемов и спусков	1
56	Техника выполнения торможений	1
57-58	Техника выполнения торможения, спусков и подъемов	2
59-60	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	2
61-62	Лыжные гонки 2км	2
63	Прохождение дистанции 2 км.	1
64	Стойки, передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	1
65-66	Ловля и передача мяча.	2
67-68	Ведение мяча.	2
69-70	Бросок мяча на месте и в движении.	2
71-72	Тактические действия	2
73-74	Позиционное нападение	2
75-76	Нападение быстрым прорывом, индивидуальные действия в защите	2
77	Учебная игра.	1
78-79	Прием и передача мяча	2
80-81	Нижняя подача мяча.	2
82-84	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар (н/у.).	3
85-87	Подвижные игры с элементами волейбола	3
88	Бег на короткие дистанции Высокий старт.	1
89	Бег 30 м на результат	1
90	Челночный бег	1

91	Бег 60 метров	1
92-94	Прыжок в длину с разбега.	3
95	Передача эстафетной палочки	1.
96	Эстафетный бег.	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости	1
98-100	Метание малого мяча	3
101-102	Кроссовый бег	2

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б л/а. Развитие скоростных качеств	1
2	Стартовый разгон. Бег 30 м	1
3	Высокий старт	1
4-5	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2
6	Бег на короткие дистанции. Челночный бег	1
7	Бег на короткие дистанции. Тестирование челночного бега 3X10	1
8	Тестирование бега на 60м с низкого старта	1
9	Прыжков в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Высокий старт	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
13	Метание малого мяча на дальность	1
14	Развитие выносливости	1
15	Развитие выносливости	1
16	Полоса препятствий	1
17-18	Стойки, передвижения, повороты, остановки в мини-футболе	2
19-20	Владение мячом. Развитие координации	2
21-22	Техника ведения мяча.	2
23-24	Техника удара по воротам. Игра вратаря.	2
25-26	Тактика нападения и защиты.	2
27	Развитие гибкости.	1
28-31	Акробатические упражнения и комбинации	4
32-34	Развитие силовых способностей. Висы и упоры	3
35-37	Опорные прыжки.	3
38-39	Опорный прыжок. Лазанье по шесту.	2
40	Прыжки в скакалку Лазанье по шесту.	1
41	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
42-44	Прием и передача мяча	3
45-46	Нижняя прямая подача мяча	2
47	Учебная игра	1
48	Бесшажный ход	1
49-50	Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	2
51-52	Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	2

53	Техника выполнения поворотов	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Техника выполнения подъемов и спусков	1
56	Техника выполнения торможения плугом	1
57-58	Техника выполнения торможения, спусков и подъемов	2
59-60	Основные способы передвижений.	2
61-62	Прохождение дистанции 4км.	2
63	Прохождение дистанции 2 км.	1
64	Стойки, передвижения, повороты, остановки вбаскетболе.	1
65-66	Ловля и передача мяча.	2
67	Ведение мяча	1
68-69	Ведение мяча	2
70-71	Позиционное нападение	2
72-73	Бросок мяча с места и в движении.	2
74-75	Бросок мяча в движении.	2
76	Тактические действия. Игровые задания	1
77	Учебная игра.	1
78	Прием и передача мяча	1
79-80	Прием и передача мяча.	2
81-82	Нижняя прямая подача мяча	2
83-84	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	2
85	Подвижные игры с элементами волейбола	1
86	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
87	Подвижные игры с элементами волейбола	1
88	Бег на короткие дистанции Высокий старт.	1
89	Бег 30 м на результат	1
90	Челночный бег	1
91	Бег 60 метров	1
92	Прыжок в длину с разбега.	1
93	Прыжок в длину с разбега	1
94	Прыжок в длину с разбега.	1
95	Передача эстафетной палочки	1.
96	Эстафетный бег.	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости	1
98	Метание малого мяча	1
99	Метание малого мяча.	1
100-102	Кроссовый бег	3

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

#### 8 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по Т.Б .Л/атлетика	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3.	Низкий старт.	1
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5.	Развитие скоростной выносливости	1
6.	Переменный бег	1
7.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
8.	Кроссовая подготовка	1

9.	Развитие силовой выносливости	1
10.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
11.	Прыжок в длину с разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Бег 200м	1
14.	Бег 400м.	1
15.	Бег 1000м.	1
16.	Бег 1500м	1
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
18.	Удары по мячу.	1
19-20.	Владение мячом. Развитие координации	2
21-22.	Техника ведения мяча.	2
23-24.	Техника удара по воротам. Игра вратаря.	2
25-26.	Тактика нападения и защиты.	3
27.	Акробатические элементы. Развитие гибкости	1
28-30.	Кувырки, стойки из различных и.п, выходы из стоек.	3
31-32.	Стойка на руках, переворот боком. Акробатическая комбинация.	2
33-35.	Висы и упоры	3
36-37.	Опорные прыжки Лазанье по шесту.	2
38-40.	Опорные прыжки. Лазанье по шесту.	3
41.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
42-43	Прием и передача мяча.	2
44-46	Прием мяча после подачи	3
47.	Подача мяча.	1
48.	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1
49-50.	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	2
51-52.	Совершенствование техники попеременно двухшажногохода, подъемов и спусков на склонах.	2
53-54.	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	2
55.	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 2-3 км.	1
56.	Повторение изакрепление техники одновременно одношажного ход	1
57.	Повторение изакрепление техники одновременно одношажного ход	1
58.	Контрольная гонка 2 км	1
59-60	Техника конькового хода	2
61-63.	Закрепление техники одновременно двухшажного конькового хода	3
64.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
65-66.	Ловля и передача мяча.	2
67-68	Ведение мяча	2
69-70	Бросок мяча	2
71-72	Бросок мяча в движении.	2
73-74	Индивидуальная техника защиты	2
75-76	Тактика игры.	2
77	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
78.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
79-80.	Прием мяча после подачи	2
81-82.	Подача мяча.	2
83-84.	Нападающий удар (н/у.).	2
85-87.	Прыжок в высоту	3
88-89.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2
90-91.	Низкий старт.	2



92-93.	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
94.	Развитие скоростной выносливости	1
95.	Переменный бег	1
96.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
97.	Кроссовая подготовка	1
98.	Развитие силовой выносливости	1
99-102.	Прыжок в длину с разбега	4

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по охране труда	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3-4.	Низкий старт	2
5.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
6.	Развитие скоростных способностей.	1
7.	Развитие скоростной выносливости	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Метание мяча на дальность.	1
10.	Метание мяча на дальность.	1
11.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Развитие выносливости.	1
15.	Развитие силовой выносливости	1
16.	Гладкий бег	1
17.	Кроссовая подготовка	1
18.	Инструктаж по технике безопасности – футбол.	1
19.	Стойки, передвижения, остановки, повороты.	1
20.	Удары по мячу.	1
21.	Удары по мячу.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Ведение мяча. Развитие координационных способностей.	1
24.	Тактика свободного нападения.	1
25.	Тактика нападения.	1
26.	Тактика защиты. Игра вратаря.	1
27.	Инструктаж по технике безопасности - гимнастика.	1
28.	Упражнения на перекладине и брусьях.	1
29.	Упражнения на перекладине и брусьях.	1
30.	Кувырки и стойки.	1
31.	Кувырки и стойки.	1
32.	Кувырки и стойки.	1
33.	Кувырки и стойки.	1
34.	Акробатическая комбинация.	1

35.	Акробатическая комбинация.	1
36.	Опорный прыжок.	1
37.	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
38.	Опорный прыжок. Лазанье по шесту.	1
39.	Лазанье по шесту и канату.	1
40.	Лазанье по шесту и канату. Развитие силовых качеств.	1
41.	Инструктаж по т/б волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
42-43.	Прием и передача мяча.	2
44-45.	Прием мяча после подачи	2
46-47.	Подача мяча.	2
48.	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1
49.	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1
50.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
51-52.	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов Дистанция 2 км со средней скоростью	2
53.	Ловля и передача мяча.	1
54.	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой.	1
55.	Попеременный четырехшажный ход	1
56.	Ловля и передача мяча.	1
57.	Попеременный четырехшажный ход	1
58.	Техника преодоления контруклонов	1
59.	Ведение мяча	1
60.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью.	1
61.	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
62.	Ведение мяча	1
63.	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
64.	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1
65.	Бросок мяча	1
66.	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
67.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
68.	Бросок мяча в движении.	1
69.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
70.	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	1
71.	Штрафной бросок.	1
72-73.	Тактика игры	2
74-75.	Техника защитных действий.	2
76.	Зонная система защиты.	1
77.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
	Волейбол 7ч.	1
78.	Подача мяча.	1
79 -80	Нападающий удар.	1

81-82.	Техника защитных действий.	1
83.	Тактика игры.	1
84.	Тактика игры.	1
85.	Переменный бег.	1
86.	Развитие силовой выносливости	1
87.	Гладкий бег	1
88-90.	Прыжок в высоту	3
91.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
92.	Низкий старт.	1
93.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
94.	Развитие скоростных способностей.	1
95.	Развитие скоростной выносливости	1
96.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97.	Метание мяча на дальность.	1
98.	Метание мяча на дальность.	1
99.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
100.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
101-102.	Прыжок в длину с разбега.	2

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 классе

В результате изучения физической культуры ученик должен

#### Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР).
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **6 классе**

В результате изучения физической культуры ученик должен

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР).
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **7 классе**

В результате изучения физической культуры в 7 классе ученик должен

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР).
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **8 классе**

В результате изучения физической культуры ученик должен

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР).
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **9 класс**

В результате изучения физической культуры в 9 классе ученик должен

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР).
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Приложение I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КИМ для 5 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс	Мальчики			Девочки		
<b>Легкая атлетика</b>						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 2000м	13.20	14.20	15.20	14.20	15.20	16.20
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6.00	6.20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
<b>Гимнастика</b>						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	8	6	4	9	7	6
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	7	5	3	6	4	2
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	25	20	16	22	19	15
Отжимание	25	20	10	16	10	5
Отжимание в упоре на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Поднимание ног до <90градусов	8	6	4	10	8	5
<b>Баскетбол</b>						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	0
Штрафной бросок (из 10 брос-	3	2	1	4	3	2

ков) (девочки с 3 метров)						
<b>Лыжная подготовка</b>						
Бег на лыжах 1 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
<b>Волейбол</b>						
Верхний прием (жонглирование)	12	8	5	8	5	2
Нижний прием (жонглирование)	10	6	4	6	4	2
Передачи в парах	10	7	4	8	6	4
<b>Мини-футбол</b>						
Передачи в парах	12	9	6	10	7	4
Удары по воротам на точность 5 попыток	4	2	1	3	1	0

## Приложение I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КИМ для 6 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

<i>6 класс</i>	Мальчики			Девочки		
<b>Легкая атлетика</b>						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжок в длину с разбега	370	350	330	340	320	300
Прыжок в высоту с разбега	110	100	95	100	95	90
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 2000м	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30м	4,9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
<b>Гимнастика</b>						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	10	8	6	11	9	7
Вис на перекладине (сек)	32	26	16	25	18	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	9	7	5	8	6	4
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Поднимание ног до <90градусов	10	8	6	13	11	9
<b>Баскетбол</b>						
Бросок в кольцо после ведения	4	3	1	3	2	1



(из 6 бросков)						
Штрафной бросок (из 10 бросков) (девочки с 4 метров)	4	2	1	5	3	2
<b>Лыжная подготовка</b>						
Бег на лыжах 1 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
<b>Волейбол</b>						
Верхний прием (жонглирование)	14	10	7	10	7	4
Нижний прием (жонглирование)	12	8	5	8	5	3
Передачи в парах	12	8	6	10	7	5
<b>Мини-футбол</b>						
Передачи в парах	14	11	8	12	9	6
Удары по воротам на точность 5 попыток	4	2	1	3	1	0

## Приложение I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КИМ для 7 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

<i>7класс</i>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Легкая атлетика</b>						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 3X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 2000м	12,00	13,00	14,00	13,00	14,00	15,00
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4,8	5,4	6,0	5,0	6,8	6,2
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
<b>Гимнастика</b>						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до <90градусов	12	10	8	15	13	12

<b>Баскетбол</b>						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	1	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков) (девочки с 4 метров)	4	2	1	5	3	2
<b>Лыжная подготовка</b>						
Бег на лыжах 1 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
<b>Волейбол</b>						
Верхний прием (жонглирование)	14	10	7	10	7	4
Нижний прием (жонглирование)	12	8	5	8	5	3
Передачи в парах	12	8	6	10	7	5
<b>Мини-футбол</b>						
Передачи в парах	14	11	8	12	9	6
Удары по воротам на точность 5 попыток	4	2	1	3	1	0

## Приложение I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КИМ для 8 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

<i>8класс</i>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Легкая атлетика</b>						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 2000м-3000м	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Бросок набивного мяча	11	9	6	9	7	5
<b>Гимнастика</b>						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	12	10	8	13	11	9
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	11	9	7	10	8	6
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Отжимание в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-

Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Поднимание ног до <90градусов	14	11	9	17	14	11
<b>Баскетбол</b>						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	1	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	3	2	3	2	1
<b>Лыжная подготовка</b>						
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 3 км, мин, сек	Без учета времени					
<b>Волейбол</b>						
Верхний прием (жонглирование)	16	13	9	13	10	7
Нижний прием (жонглирование)	14	10	7	10	7	5
Передачи в парах	16	13	9	13	10	7
Нижняя прямая подача (5попыт)	3	2	1	2	1	0
Верхняя прямая подача (5попыт)	3	2	1	2	1	0
<b>Мини-футбол</b>						
Передачи в парах	20	14	10	15	10	7
Удары по воротам на точность 5 попыток	5	3	1	3	2	1

## Приложение I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### КИМ для 9 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

<i>9класс</i>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Легкая атлетика</b>						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 2000м-3000м	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бросок набивного мяча	12	9	7	9	7	5
<b>Гимнастика</b>						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	13	11	9	14	12	10
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	12	10	8	11	9	7
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45

Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Поднимание ног до <90градусов	16	13	10	19	16	13
<b>Баскетбол</b>						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	1	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	3	2	3	2	1
<b>Лыжная подготовка</b>						
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 3 км, мин, сек	Без учета времени					
<b>Волейбол</b>						
Верхний прием (жонглирование)	18	15	12	15	12	9
Нижний прием (жонглирование)	16	12	9	12	9	7
Передачи в парах	16	13	9	13	10	7
Нижняя прямая подача (5попыт)	4	3	2	3	2	1
Верхняя прямая подача (5попыт)	3	2	1	3	2	1
<b>Мини-футбол</b>						
Передачи в парах	20	14	10	15	10	7
Удары по воротам на точность 5 попыток	5	3	1	3	2	1

## Приложение II.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ ЗНАНИЙ»

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации разработаны для контроля качества обучения по разделу «Основы знаний» учащихся 5-9 классов.

Данный материал полностью соответствует психологическим, физиологическим и возрастным особенностям учащихся.

Программа состоит из следующих структурных элементов: пояснительная записка, требования к учащимся по окончании 5-9 класса, тематическое планирование, содержание программы, формы и методы контроля, перечень учебно-методических средств обучения, оборудование и инвентарь. Материал делится на три раздела: "Знания о физической культуре", "Физическое совершенствование", "Общая физическая подготовка".

Программа предусматривает формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ценностные ориентиры. Ценностные ориентиры содержания учебного курса направлены на принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физиче-

скому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 9 м классе.*

### **Тесты по легкой атлетике.5-7 класс**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **класс** \_\_\_\_\_

Что не относится к легкой атлетике?

1. Ходьба
2. бег
3. равновесие
4. прыжки
5. метание

Когда можно производить метание?

1. с разрешения учителя
2. после сбора инвентаря
3. по желанию

Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

1. правильное дыхание
2. постановка стопы
3. положение тела

Где выполняют беговые упражнения?

1. на неровной, рыхлой поверхности
2. на ровной дорожке
3. на скользком, мокром грунте

Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

1. Прыжок «согнув ноги»
2. Прыжок «ноги врозь»
3. Прыжок «поджав ноги»

На занятиях по легкой атлетике:

1. заниматься в школьной форме
2. бежать против движения
3. играть в футбол
4. быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

В какой последовательности происходит прыжок в длину?

1. толчок, полет, приземление, разбег;
2. полет, приземление, разбег, толчок;
3. разбег, толчок, полет, приземление;
4. разбег, приземление, толчок, полет.

Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

1. 2 – 3м
2. 10 – 15м
3. 15 – 20м
4. 5 - 10м

На каких дистанциях применяется низкий старт:

1. на коротких
2. на длинных
3. на средних

Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

1. выносливость
2. гибкость

3. сила
4. быстрота

### **Тесты по физической культуре и здоровью**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **класс** \_\_\_\_\_

Пульс в покое составляет:

1. 100 – 120 ударов в минуту
2. 60 – 90 ударов в минуту
3. 90 – 110 ударов в минуту

Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

1. вести здоровый образ жизни
2. читать подходящую литературу
3. уважать старших

Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

1. режим дня
2. закаливание
3. занятие физкультурой
4. не соблюдение правил личной гигиены

Что такое осанка?

1. это прямая спина
2. это привычная поза человека
3. это заболевание позвоночника

Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

1. чистить их два раза в день
2. есть много сладкого
3. посещать кабинет зубного врача
4. отказаться от фруктов и овощей

Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

1. гибкость
2. быстроты
3. выносливость
4. ловкость

С чего необходимо начинать закаливание?

1. обливание холодной водой
2. обтирание
3. сон при открытой форточке
4. купание в холодной воде

Что необходимо делать при ушибе?

1. положить холодный компресс
2. ничего не делать
3. наложить тугую повязку

В каких продуктах содержатся белки?

1. рыба
2. молоко
3. хлеб
4. масло

Быстрота это –

1. способность выполнять движения с большой амплитудой
2. это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
3. способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

**Тесты по физической культуре и здоровью 5-9 класс**  
**Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_**

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
  - а) в V в. до н.э.;
  - б) в 776 г. до н.э.;
  - в) в I в. н.э.;
  - г) в 394 г. н.э.
2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
  - а) жителей Олимпии;
  - б) участников Олимпийских игр;
  - в) победителей Олимпийских игр;
  - г) судей Олимпийских игр.
3. Первые Олимпийские игры современности проводились:
  - а) в 1894 г.;
  - б) в 1896 г.;
  - в) в 1900 г.;
  - г) в 1904 г.
4. Основателем современных Олимпийских игр является:
  - а) Деметриус Викелас;
  - б) А.Д. Бутовский;
  - в) Пьер де Кубертен;
  - г) Жан-Жак Руссо.
5. Девиз Олимпийских игр:
  - а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты – мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
6. Олимпийская хартия представляет собой:
  - а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:
  - а) в 1948 г.;
  - б) в 1952 г.;
  - в) в 1956 г.;
  - г) в 1960 г.
8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...
  - а) охлаждать
  - б) нагревать
  - в) покрыть йодной сеткой
  - г) потереть, массировать
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
  - а) физическая нагрузка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая тренировка
  - г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
  - б) на гармоническое развитие человека;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. 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.
12. Осанкой принято называть ...
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - б) привычную позу человека в вертикальном положении
  - в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - г) силуэт человека.
13. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) ловкость и прыгучесть.
14. Гиподинамия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
  - б) повышения двигательной активности человека;
  - в) нехватки витаминов в организме;
  - г) чрезмерного питания.
15. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- а) авитаминоз;
  - б) гиповитаминоз;
  - в) гипервитаминоз;
  - г) бактериоз.
16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 60–90 уд./мин.;
  - б) 90–150 уд./мин.;
  - в) 150–170 уд./мин.;
  - г) 170–200 уд./мин.
17. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) жизненной емкости легких;
  - в) силы воли;
  - г) силы кисти.
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- а) общеразвивающими;
  - б) собственно-силовыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) групповыми.
19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
- а) исходного положения;
  - б) основ техники;
  - в) подводящих упражнений;
  - г) подготовительных упражнений.
20. С низкого старта бегают:



- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

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

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

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

28. Пионербол – подводящая игра:

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

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

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

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

### Тест №1

1. Осанка - это :

- а) положение тела при движении;
  - б) положение тела в пространстве;
  - в) привычное положение тела в пространстве;
  - г) правильное положение тела в пространстве.
2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?
- а) рациональное питание;
  - б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
  - в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
  - г) а, б, в - правильно.
3. Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь? (напиши).
4. Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.
5. Первая помощь при ушибах.

### Тест №2

1. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?
- а) Портфель одет на одно плечо;
  - б) Портфель находится равномерно на двух плеча;
  - в) Портфель находится в одной руке.
2. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?
- а) на мягком матрасе;
  - б) на матрасе и высокой подушке;
  - в) на жестком матрасе и небольшой подушке;
  - г) без подушки.
3. Одна из главных причин нарушения осанки.
- а) травма;
  - б) слабая мускулатура тела;
  - в) неправильное питание,
4. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?
- а) команде соперника;
  - б) команде игрока, который прижал мяч.
5. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом?

### "Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой"

1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне:
2. Во время бега исключить резкие:
3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной:
4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей:
5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли : в секторе метания.
6. Во время прыжков нужно приземляться на:
7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать:

### "Оказание первой помощи"

1. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к:

- а) обморожению;
  - б) потению ног;
  - в) перелому стопы.
2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее:
- а) цвет;
  - б) размер;
  - в) удобство и качество.
3. При получении травмы учеником необходимо сначала:
- а) оказать ему первую помощь;
  - б) доставить в больницу;
  - в) сообщить администрации;
  - г) сообщить родителям.
4. При ушибе необходимо на место ушиба положить:
- а) холод;
  - б) тепло;
  - в) повязку.
5. При остановке артериального кровотечения используют:
- а) вату;
  - б) перекись водорода;
  - в) жгут.
6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют:
- а) бинт;
  - б) перекись водорода;
  - в) жгут.
6. При переломе конечностей используют:
- а) холод;
  - б) шину;
  - в) тугую повязку.
7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего:
- а) перенести на мягкое ложе;
  - б) усадить;
  - в) не переносить.
8. Во время выполнения прыжков приземляться только на:
- а) носки;
  - б) согнутые ноги;
  - в) на всю стопу.
9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:
- а) сбоку;
  - б) сзади;
  - в) спереди.
10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют:
- а) тональный крем;
  - б) спирт;
  - в) гусиный жир

### **Тест "Пионербол"**

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?
- а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6.
2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?
- а) 2;

- б) 3;  
в) 4.
3. Сколько зон на площадке ты знаешь?  
а) 4;  
б) 5;  
в) 6;  
г) 7.
4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?  
а) 6;  
б) 5;  
в) 4;  
г) 1.
5. Переход игроков на площадке выполняется:  
а) по часовой стрелке;  
б) против часовой стрелки;  
в) в любом порядке.
6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?  
а) 1;  
б) 3;  
в) не ограничено.
7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?  
а) да;  
б) нет;  
в) иногда.
8. Проигранный мяч отдается команде противника:  
а) под сеткой;  
б) над сеткой;  
в) в любом порядке.
9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?  
а) да;  
б) нет;  
в) иногда.
10. При потере подачи очко выигрывает команд:  
а) противника;  
б) своя;  
в) очко никому не присуждается.
11. подача осуществляется:  
а) одной рукой;  
б) двумя руками;  
в) любой частью тела.

### **Тест "Баскетбол"**

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?  
а) 4;  
б) 5;  
в) 6.
2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?  
а) 0;  
б) 1;  
в) 2;  
г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?

- а) 1;
- б) 2;
- в) не ограничено;
- г) 0.

4. Ведение выполняется:

- а) одной рукой;
- б) поочередно двумя руками;
- в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?

- а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля;
- г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- а) опорная нога не была оторвана от пола;
- б) опорная нога была оторвана от пола;
- в) не важно отрывалась ли опорная нога.