

УТВЕРЖДЕНА
в составе ООП ООО
приказом № 71 от 31.08.2020
Внесены изменения
приказ № 098-од от 25.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
основное общее образование
(5-9 класс)

Составитель: Лебедев С.В.
Сентяков С. Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5-9 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15);
3. Программа Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы, М: Просвещение, 2014

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329:

Физическая культура. 5 класс: учебник / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2017

Физическая культура. 6 класс: учебник / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2017

Физическая культура. 7 класс: учебник / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2017

Физическая культура. 8 класс: учебник / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2017

Физическая культура. 9 класс: учебник / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2017

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.

Программой отводится на изучение физической культуры 510 часов, которые распределены по классам следующим образом:

5 класс – 102 часа, 3 часа в неделю;

6 класс – 102 часа, 3 часа в неделю;

7 класс - 102 часа, 3 часа в неделю;

8 класс - 102 часа, 3 часа в неделю;

9 класс - 102 часа, 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные

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

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут **опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; □ выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Коммуникативные УУД

8. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; □ выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные результаты:

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (510 часа за 5 лет обучения)

5 класс (102 часов)

1. Сведения о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на

заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки - с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. **Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

6 класс (102 часа)

1.Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1200 м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение мяча** по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью рук.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

7 класс (102 часа)

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. **Беговые упражнения:**

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование - бег на результат 60м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами

боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Совершенствование уже освоенного.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

5-7 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков). Общефизическая подготовка.

8 класс (102 ч.)

1.Знания о физической культуре.

История физической культуры

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование- бег на результат 60-100 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000 м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

9 класс

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

(в процессе урока).

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн.- до 18 м. дев. – до 12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500 м. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры.

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

5 класс

№ УРОКА	РАЗДЕЛ, ТЕМА УРОКА	кол-во часов	Содержание.
	Лёгкая атлетика	14ч	
1	ТБ: INSTR. № 18 История легкой атлетики. Вводная контрольная работа. Тест №1.	1	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину с места, спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>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.</p>
2	Обучение технике бега с высокого старта.	1	
3	Обучение технике челночного бега	1	
4	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	1	
5	Продолжить обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
6	Обучение технике метания мяча в цель.	1	
7	Продолжить обучение технике метания мяча в цель.	11	
8	Тест «Лёгкая атлетика». Овладение техникой длительного бега.	1	
9	Овладение тактикой длительного бега.	1	
10	Обучение технике прыжков в длину с места.	1	
11	Обучение технике метания мяча на дальность	1	
12	Обучение технике преодоления препятствий.	1	
13	Упражнения для формирования выносливости.	1	
14	Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции.	1	

	Спортивные и подвижные игры.	13 часов.	
15	ТБ: инстр. № 38. История баскетбола. Основные правила и приемы игры.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
16	Обучение технике ловли мяча двумя руками	1	
17	Обучение технике передачи мяча.	1	
18	Обучение технике ведения мяча.	1	
19	Обучение технике бросков мяча в кольцо.	1	
20	Продолжить обучение ведения мяча и бросков мяча в кольцо.	1	
21	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1	
22	История волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
23	Обучение технике передвижений и остановок в волейболе.	1	
24	Обучение технике поворотов и стоек в волейболе.	1	
25	Обучение технике приема и передач мяча волейболе.	1	
26	Продолжить обучение технике приема и передач мяча в волейболе. Тест. «Волейбол».	1	
27	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	
	Гимнастика с элементами акробатики.	21 час.	
28	ТБ: инстр. № 20. История гимнастики.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких
29	Обучение кувырку «вперед».	1	
30	Обучение лазанию по канату в три приема.	1	
31	Обучение организующим командам и приемам	1	
32	Эстафета с силовыми упражнениями.	1	
33	Обучение технике стойки «на лопатках»	1	
34	Освоение общеразвивающих упражнений с силовой	1	

	выносливостью.		бруснях (девочки).	
35	Обучение упражнению в равновесии.	1		
36	Обучение технике «висов».	1		
37	Учить упражнениям в парах на сопротивление.	1		
38	Обучение технике преодоления препятствий.	1		
39	Обучение технике «простым связкам».	1		
40	Обучение технике опорного прыжка через козла.	1		
41	Продолжить обучение технике опорного прыжка.	1		
42	Обучение технике «поворотов на месте»	1		
43	Силовая подготовка. Тест. « Гимнастика».	1		
44	Продолжить обучение организуящим командам и приемам	1		
45	Обучение технике упоров.	1		
46	Обучение дозировке силовых упражнений.	1		
47	Учить кувырку «вперед» и «назад».	1		
48	Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике.	1		
	Лыжная подготовка.	24 часа.		
49	ТБ: инстр. №19. Обучениетехнике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
50	История лыжного спорта. Скользящий шаг.	1		
51	Обучение движению «скользящим шагом».	1		
52	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах	1		
53	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	1		
54	Обучениетехнике скользящего шага.	1		

55	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1	
56	Обучение выносливости.	1	
57	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	1	
58	Обучение технике поворотов переступанием.	1	
59	Обучение скоростным качествам.	1	
60	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	1	
61	Овладение техникой подъема «полуелочкой».	1	
62	Обучение технике одновременного бесшажного хода.	1	
63	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1	
64	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1	
65	Обучение технике поворотов в движении.	1	
66	Обучение подъему «скользящим шагом»	1	
67	Обучение технике торможения «плугом».	1	
68	Обучение технике спуска в низкой стойке.	1	
69	Обучение подъему в гору «елочкой».	1	
70	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники. Тест «Лыжная подготовка».	1	
71	Подвижные игры на снегу.	1	
72	Значение занятий лыжным спортом.	1	
	Спортивные и подвижные игры.	12 часов.	
73	ТБ: инстр. № 38. Учить ведению мяча по сигналу.	1	Баскетбол: специальные

74	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	1	передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	
75	Обучение ведению мяча с изменением направления.	1		
76	Обучение поворотам без мяча и с мячом. Тест. «Баскетбол».	1		
77	Обучение остановке двумя шагами и прыжком.	1		
78	Учить технике передачи и ловли мяча в движении.	1		
79	Обучение основным приемам игры в волейбол.	1		
80	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1		
81	Обучение технике прямого нападающего удара.	1		
82	Освоение тактики игры свободного нападения.	1		
83	Освоение тактики позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	1		
84	Учебная игра.	1		
	Спортивные и подвижные игры.	5 часов.		
85	ТБ: инстр. № 38. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1		Футбол. Удары, ведение, передачи мяча.
86	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
87	Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча.	1		
88	Обучение технике ударов по воротам	1		
89	Освоение тактики игры. Учебная игра.	1		
	Лёгкая атлетика.	13 часов.		
90	ТБ: инстр. № 18. Учить технике прыжка в высоту	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину с	
91	Продолжить обучение технике челночного бега.	1		
92	Продолжить обучение технике метания малого мяча в цель.	1		
93	Продолжить обучение преодолению препятствий,	1		

	соблюдая, технику безопасности		места; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность
94	Учить меткости во время метания теннисного мяча.	1	
95	Обучение технике метания малого мяча на дальность.	1	
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	
97	Продолжить обучение метанию мяча на дальность и точность.	1	
98	Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью.	1	
99	Упражнения для формирования ловкости в играх	1	
100	Обучение бегу выносливость.	1	
101	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	1	
102	Обучение технике выполнения прыжков «многоскоков».	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

6 класс

№ УРОКА	РАЗДЕЛ, ТЕМА УРОКА	кол-во часов	Содержание.
	Лёгкая атлетика	12 ч.	
1.	ТБ: инстр. № 18. Вводный урок по легкой атлетике. Тест. «Вводная контрольная работа».	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину с места, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании
2	Техника высокого старта. Стартовый разгон.	1	
3	Техника высокого старта. Бег по дистанции.	1	
4	Скоростной бег 30 м, бег в равномерном темпе до 2 км	1	
5	Метание мяча с места в парах.	1	
6	Метание мяча с разбег в парах.	1	
7	Метание мяча на дальность. Тест. «Лёгкая атлетика».	1	
8	Метание мяча (150 г.) на	1	

	результат.		искольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.
9	Бег 1000м.Метание мяча в цель.	1	
10	Челночный бег 3*10м, бег 1000м.	1	
11	Челночный бег 3*10м, на результат.	1	
12	Прыжки в длину с места на результат.	1	
	Волейбол	6 часов	
13	ТБ: инстр. № 38. Перемещение в стойке, остановки.	1	
14	Прием и передача мяча сверху над собой.	1	
15	Прием и передача мяча в колоннах.	1	
16	Нижняя прямая подача.	1	
17	Нижняя прямая подача.	1	
18	Нижняя прямая подача.	1	
	Баскетбол	18 часов	
19	ТБ: инстр. № 38. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка прыжком.	1	
20	Остановка прыжком. Поворот вперед-назад.	1	
21	Передача и ловля мяча от груди двумя руками.	1	
22	Передача и ловля мяча от груди двумя руками.	1	
23	Ловля мяча в движении в парах со сменой.	1	
24	Ведение мяча на месте.	1	
25	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	
26	Тест. « Боскетбол». Ведение мяча с изменением направления.	1	
27	Ведение мяча с изменением направления.	1	
28	Бросок мяча в движении после ведения.	1	
29	Бросок мяча в движении после ведения.	1	
30	Бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра.	1	
31	Бросок мяча в движении после	1	

	ловли. Учебная игра.			
32	Бросок мяча после ловли в движении.	1		
33	Бросок после ловли в движении.	1		
34	Передача и ловля мяча со сменой мест.	1		
35	Учебная игра 3*3	1		
36	Учебная игра 5*5	1		
	Гимнастика	12 часов		
37	ТБ: инстр.№20.. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	
38	Акробатика, два кувырка вперед слитно.	1		
39	Два кувырка вперед слитно.	1		
40	Акробатика, кувырок назад в упор присев.	1		
41	Акробатика, стойка на голове и руках.	1		
42	Акробатика, кувырок назад в упор присев.	1		
43	Равновесие (гимнастическое бревно), комбинация по акробатике.	1		
44	Низкая перекладина, подтягивание из веса	1		
45	Комбинация по акробатике, опорный прыжок.	1		
46	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Тест. « Гимнастика».	1		
47	Опорный прыжок через козла.	1		
48	Опорный прыжок через козла «ноги врозь».	1		
	Лыжная подготовка	24 часа		
49	ТБ: инстр. № 19. Способы передвижения на лыжах.	1		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
50	Повороты на месте на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1		
51	Попеременный двухшажный ход.	1		
52	Спуск с горы в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход.	1		

53	Одновременный бесшажный ход.	1	
54	Одновременный бесшажный ход, дистанция 3км	1	
55	Спуск с горы в низкой стойке. Подъем елочкой.	1	
56	Торможение «плугом»	1	
57	Торможения «плугом», дистанция 3км	1	
58	Спуск с поворотом упором. Подъем в гору «ёлочкой».	1	
59	Поворот «упором».	1	
60	Одновременный двухшажный ход., дистанция 2 км	1	
61	Подъем в гору «ёлочкой»	1	
62	Переход с хода на ход на равнине.	1	
63	Передвижение с чередованием попеременных ходов и одновременных, дистанция 2 км.	1	
64	Попеременный двухшажный ход в пологий подъем.	1	
65	Дистанция 2км, на результат.	1	
66	Спуски , повороты и торможения.	1	
67	Спуск в низкой стойке, прыжки с небольших трамплинов.	1	
68	Спуски в различных стойках.	1	
69	Прохождение дистанции до 3 км без учета времени.	1	
70	Подъем в гору «елочкой». Тест. « Лыжная подготовка».	1	
71	Горнолыжная техника.	1	
72	Игра «Быстрый лыжник», дистанция 3 км.	1	
	Баскетбол	6 часов	
73	ТБ: инстр.№38. Перемещение в стойке.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
74	Бросок одной рукой от плече со средней дистанции.	1	
75	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
76	Бросок мяча одной рукой от плеча на точность.	1	
77	Бросок мяча с сопротивлением.	1	

78	Учебная игра. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча.	1	
	Волейбол	5 часов	
79	Прямой нападающий удар.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола
80	Прямой нападающий удар с подбрасывания.	1	
81	Учебная игра по упрощенным правилам. Тест. « Волейбол».	1	
82	Действия игроков в защите. Удары по мячу.	1	
83	Действия игроков в нападении. Удары по мячу.	1	
	Лёгкая атлетика	19 часов	
84	ТБ: INSTR. № 18. Теоретические сведения по легкой атлетике.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину с места; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
85	Прыжок в высоту, разбег, отталкивание.	1	
86	Прыжок в высоту с разбега, переход планки.	1	
87	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
88	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
89	Высокий старт . 30-60 м. Стартовый разгон, бег в равномерном темпе.	1	
90	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	
91	Высокий старт. Бег 60м. на результат.	1	
92	Распределение сил на дистанции до 2 км без учета времени.	1	
93	Метание мяча с разбега.	1	
94	Бег в равномерном темпе 1500м. бег по дистанции.	1	
95	Бег 1500м. на время.	1	
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	
97	Прыжок в длину с разбега, отталкивание.	1	
98	Прыжок в длину с разбега, приземление.	1	
99	Прыжок в длину с разбега на дальность.	1	
100	Метание мяча с разбега.	1	

101	Метание мяча на дальность.	1
102	Беговые эстафеты.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

7 класс

№ УРОКА	РАЗДЕЛ, ТЕМА УРОКА	кол-во часов	
	Лёгкая атлетика.	14 часов.	
1	ТБ инстр № 18. Спринтерский бег. Высокий старт. Тест. «Вводная контрольная работа».	1	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину с места, спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании, скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	
3	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1	
4	Спринтерский бег. Финиширование.	1	
5	Спринтерский бег. Дистанция 30м.	1	
6	Спринтерский бег. Бег на дистанцию 60м.	1	
7	Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание.	1	
8	Прыжки в длину с разбега. Приземление.» Тест. «Лёгкая атлетика	1	
9	Прыжки в длину с разбега.	1	
10	Метание теннисных мячей с места.	1	
11	Метание теннисных мячей с места.	1	
12	Метание теннисных мячей.	1	
	Спортивные игры.	15 часов	
13	ТБ инстр № 38. Волейбол. Стойка. Перемещения	1	<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>
14	Передача мяча сверху в парах.	1	
15	Передача мяча снизу в парах.	1	
16	Передача мяча сверху в тройках.	1	
17	Нижняя прямая подача.	1	
18	Учебная игра по упрощенным	1	

	правилам .		
19	Нижняя прямая подача.	1	
20	Нижняя прямая подача на технику.	1	
21	Баскетбол. Перемещение остановка прыжком.	1	
22	Повороты вперед-назад.	1	
23	Ловля и передача двумя руками от груди.	1	
24	Ловля и передача двумя руками со сменой мест.	1	
25	Ведение мяча с изменением направления.	1	
26	Ведение мяча с изменением направления. Тест. «Баскетбол».	1	
27	Баскетбол. Учебная игра 5*5	1	
	Спортивные игры.	6 часов.	
28	ТБ INSTR № 38. Бросок после ведения в движении.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
29	Бросок после ведения в движении.	1	
30	Бросок после ведения в движении. Техника броска.	1	
31	Вырывание и выбивание мяча на месте.	1	
32	Вырывание и выбивание мяча в движении.	1	
33	Выбивание мяча при ведении, перехват.	1	
	Гимнастика.	15 часов.	
34	ТБ INSTR № 20. Акробатика. Стойка на голове и руках.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),
35	Акробатика. Стойка на голове и руках. (м) Мостик (д)	1	
36	Акробатика. Комбинация из изученных элементов.	1	

37	Опорный прыжок. Козел в ширину.	1
38	Опорный прыжок.	1
39	Опорный прыжок. Техника прыжка.	1
40	Упражнения в равновесии.	1
41	Развитие координационных способностей.	1
42	Развитие силовых способностей.	1
43	Подъём переворотом толчок двух ног. Тест. «Гимнастика».	1
44	Соскок махом назад.	1
45	Подтягивание на перекладине. Акробатическая комбинация.	1
46	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1
47	Упражнения на гибкость. Правила выполнения упражнений.	1
48	Упражнения в парах на развитие силовых способностей.	1
	Лыжная подготовка.	24 часа.
49	ТБ инстр№19. Скользящий шаг.	1
50	Одновременный бесшажный ход	1
51	Одновременный бесшажный ход	1
52	Одновременный бесшажный ход	1
53	Одновременный бесшажный ход	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход в подъем.	1
56	Попеременный двухшажный ход на равнине	1
57	Попеременный двухшажный ход	1
58	Попеременный двухшажный ход	1
59	Поворот упором	1
60	Поворот упором	1

упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения

61	Торможение «плугом»	1	
62	Торможение «плугом»	1	
63	Торможение «плугом». Техника торможения.	1	
64	Переход с хода на ход.	1	
65	Переход схода на ход.	1	
66	Коньковый ход без палок.	1	
67	Коньковый ход с палками	1	
68	Спуски в различных стойках.	1	
69	Коньковый ход в подъем.	1	
70	Встречная эстафета на лыжах. Тест. «Лыжная подготовка».	1	
71	Подъем «елочкой». Спуски.	1	
72	Горнолыжная техника.	1	
	Спортивные и подвижные игры	6 часов.	
73	ТБ инстр №38. Баскетбол. Бросок после ведения в движении	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
74	Баскетбол. Бросок после ведения в движении.	1	
75	Баскетбол. Передачи в движении.	1	
76	Баскетбол. Бросок после ловли в движении.	1	
77	Баскетбол. Учебная игра 5*5	1	
78	Баскетбол. Учебная игра 5*5	1	
	Спортивные игры.	8 часов.	
79	ТБ инстр № 38. Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола
80	Волейбол. Прием снизу нижней прямой подачи	1	
81	Волейбол. Нижняя прямая подача. Тест. « Волейбол».	1	
82	Волейбол. Передача мяча сверху со сменой мест.	1	
83	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	
84	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	
85	Волейбол. Страховка при	1	

	нападающем ударе.		
86	Волейбол. Учебная игра.	1	
	Лёгкая атлетика.	16 часов.	
87	ТБинстр № 18. Легкая атлетика. Бег 30м. с высокого старта.	1	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения:; в длину с места; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
88	Стартовый разгон бег по дистанции.	1	
89	Бег 60м на результат.	1	
90	Метание в цель.	1	
91	Метание мяча в цель.	1	
92	Метание теннисного мяча с места.	1	
93	Метание мяча с разбега.	1	
94	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1	
95	Прыжки в длину с разбега.	1	
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	
97	Прыжки в длину с разбега.	1	
98	Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1	
99	Бег с преодолением препятствий.	1	
100	Бег по дистанции. 1500 метров на время.	1	
101	Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1	
102	Беговые эстафеты. Подведение итогов года.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

8 класс

№ урока	РАЗДЕЛ, ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Содержание
	Легкая атлетика	12ч.	
1	Вводный урок, ТБ инстр № 38. Тест. « Вводная контрольная работа».	1	<p>Правила ТБ перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам.</p> <p>Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков.</p> <p>Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых</p>
2	Техника высокого старта. Бег на дистанцию 30м.	1	
3	Техника низкого старта, стартовый разгон.	1	
4	Скоростной бег 60 м.	1	
5	Техника низкого старта, Бег 60м. на время.	1	
6	Челночный бег 3*10м.	1	

7	Метание мяча с разбега в парах.	1	способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.	
8	Метание мяча (150г.) с разбега на дальность.	1		
9	Прыжки в длину с места на результат.	1		
10	Бег эстафетный. Челночный бег. Тест. «Лёгкая атлетика».	1		
11	Скоростной бег 60 м, эстафета, подвижная игра.	1		
12	Скоростной бег 60 м, эстафета, подвижная игра.	1		
	ВОЛЕЙБОЛ	6 часов		
13	ИОТ-38 при занятиях волейболом. Перемещения, стойка, остановки.	1		Правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.
14	Передача мяча сверху. Правила игры.	1		
15	Передачи мяча стоя спиной.	1		
16	Верхняя прямая подача. Правила подачи мяча.	1		
17	Верхняя прямая подача.	1		
18	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
	БАСКЕТБОЛ	18 часов		
19	Стойки, передвижения, повороты ТБ инстр № 38.	1	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение,	
20	Повороты на месте, ведение с изменением направления.	1		
21	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
22	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		
23	Вырывание, выбивание мяча.	1		
24	Бросок мяча в движении после ловли. Передача мяча на месте и со сменой.	1		

25	Ловля мяча в движении. Правила игры в баскетбол.	1	взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	
26	Передача мяча при встречном движении Правила игры в баскетбол. Тест. « Баскетбол».	1		
27	. Бросок мяча в движении после ловли. Персональная защита, игра в защите.	1		
28	Введение мяча правой, левой рукой.	1		
29	Введение мяча правой, левой рукой с сопротивлением.	1		
30	Персональная защита, игра в защите.	1		
31	Бросок мяча в движении после ведения.	1		
32	Бросок мяча в движении с сопротивлением.	1		
33	Бросок мяча в движении, штрафной бросок.	1		
34	Комбинация по баскетболу: ведение змейкой левой, правой рукой, бросок мяча после ведения. Учебная игра.	1		
35	Учебная игра, ловля мяча после отскока от щита.	1		
36	Учебная игра, ловля мяча после отскока от щита.	1		
	Гимнастика	12 часов.		
37	ТБ инстр № 20. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.
38	Строевые упражнения, акробатика, стойка на голове и руках.	1		
39	Стойка на голове и руках.	1		
40	Кувырок вперед и назад с последующим прыжком.	1		
41	Комбинация по акробатике, мостик с поворотом на колено.	1		
42	Мостик с поворотом на колено. Тест. « Гимнастика».	1		
43	Комбинация по акробатике, длинный кувырок вперед.	1		
44	Акробатика «мост с поворотом». Низкая перекладина.	1		
45	Подтягивание на перекладине.	1		
46	Опорный прыжок через козла.	1		

47	Опорный прыжок через козла.	1	
48	Опорный прыжок через козла на технику.	1	
	Лыжная подготовка	24	
		часа.	
49	ТБ инстр № 19. Способы передвижения на лыжах, скользящий шаг.	1	Правила техники безопасности перед началом. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.
50	Попеременный двухшажный ход	1	
51	Повороты на месте на лыжах, попеременный двухшажный ход.	1	
52	Попеременный двухшажный ход.	1	
53	Одновременный одношажный ход.	1	
54	Одновременный бесшажный, одношажный ход, под пологий спуск.	1	
55	, Попеременный двухшажный ход. Спуск в различных стойках.	1	
56	Особенности подготовки лыжника, Попеременный двушажный ход. Техника перемещения.	1	
57	Техника бесшажного хода, Спуск с переступанием влево-вправо.	1	
58	Торможение плугом, Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
59	Торможение плугом, Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
60	Торможение плугом, Спуск с переступанием влево-вправо.	1	
61	Дистанция 3 км с применением изученных ходов.	1	
62	Применение изученных ходов, коньковый ход.	1	
63	Спуск с переступанием влево-вправо. Дистанция 4 км	1	
64	Дистанция 3 км с применением техники попеременного одношажного и двушажного ходов.	1	
65	Применением техники попеременного одношажного и двушажного ходов.	1	

66	Дистанция 3 км на результат.	1	
67	Торможение плугом, Подъем в гору «елочкой».	1	
68	Дистанция 5 км с применением изученных ходов.	1	
69	.Коньковый ход без палок. Тест. « Лыжная подготовка»	1	
70	Поворот плугом. Коньковый ход.	1	
71	Эстафета 4*1км	1	
72	Прохождение дистанции 5км.	1	
	Баскетбол	6 часов.	
73	ТБ инстр № 38. Передача двумя от груди.	1	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
74	Передачи одной рукой от плеча на месте.	1	
75	Передачи одной рукой в движении.	1	
76	Взаимодействие в тройках.	1	
77	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
78	Игра в баскетбол.	1	
	Волейбол	3 часа.	
79	ТБ инстр № 38. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в
80	Передача двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1	
81	Учебная игра по упрощенным правилам. Тест. « Волейбол».	1	

			защите.
	Лёгкая атлетика	21 час	
82	ТБ инстр №18. Теоретические сведения по легкой атлетике.	1	Правила ТБ перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.
83	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
84	Прыжок в высоту, переход планки.	1	
85	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	
86	Челночный бег 3*10, бег 30м.	1	
87	Скоростной бег 30, 60 м	1	
88	Низкий старт, Бег 60м. на результат.	1	
89	Бег по дистанции до 2000м.	1	
90	Бег в равномерном темпе до 2 км	1	
91	Низкий старт, стартовый разгон.	1	
92	Низкий старт, финиширование.	1	
93	Бег 2000 метров в равномерном темпе.	1	
94	Бег 2000м. на результат.	1	
95	Бег 500-800 м, игра.	1	
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	
97	ТБ, Метание мяча на дальность с разбега.	1	
98	Метание мяча на результат.	1	
99	Бег 30м, прыжок в длину с разбега.	1	
100	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	
101	Прыжок в длину с разбега.	1	
102	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
	Лёгкая атлетика	17	
1	Вводный урок, ТБ ИОТ № 18. Тест. « Вводная контрольная работа».	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2	Высокий старт.	1	
3	Скоростной бег на 30 метров.	1	
4	Скоростной бег на 30 метров.	1	

5	Скоростной бег на 60 метров. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.	1	<p>Прыжковые упражнения: в длину с места, спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем.</p>	
6	Скоростной бег на 60 метров. Наклон вперёд из положения сидя.	1		
7	Метание мяча с разбега на дальность (техника)	1		
8	Метание мяча с разбега на дальность (техника)	1		
9	Скоростной бег 60 м. Тест. «Лёгкая Атлетика».	1		
10	Скоростной бег 100 метров	1		
11	Бег 1000 метров на результат.	1		
12	Прыжки в длину. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	1		
13	Бег на 500- 800 метров. Прыжки в длину.	1		
14	Прыжки в длину.	1		
15	Бег 2000 м на результат	1		
16	Метание мяча с разбега, челночный бег	1		
17	Челночный бег, прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта».	1		
	Спортивные игры	19		
18	ИОТ № 38 Введение мяча с изменением направления	1		<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
19	Правила соревнований. Введение мяча правой, левой рукой.	1		
20	Передача мяча на месте, в движении.	1		
21	Ведение мяча с изменением направления	1		
22	Ведение мяча с изменением направления	1		
23	Направление быстрым прорывом	1		
24	Ведение мяча с изменением скорости	1		
25	Передача мяча со сменой мест.	1		
26	Ловля мяча в движении. Тест. «Баскетбол».	1		
27	Бросок мяча одной рукой сверху. Персональная защита, игра в защите	1		

28	Ведение мяча с изменением направления левой и правой рукой.	1	
29	Ведение мяча с изменением направления левой и правой рукой.	1	
30	Игра в защите. Персональная защита.	1	
31	Игра в защите. Персональная защита.	1	
32	Бросок мяча в движении после ловли.	1	
33	Бросок мяча в движении после ловли.	1	
34	Учебная игра (4x4)	1	
35	Учебная игра (4x4)	1	
36	Учебная игра (4x4)	1	
	Гимнастика	12	
37	Техника безопасности ИОТ № 20, строевые упражнения.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
38	Упражнения на гибкость, на равновесие.	1	
39	Низкая перекладина, подъем переворотом, соскок махом назад, «мост с поворотом».	1	
40	Низкая перекладина, подъем переворотом, соскок махом назад, «мост с поворотом».	1	
41	Акробатика, кувырок назад полу шпагат. Опорный прыжок:	1	
42	Акробатика, стойка на голове руках с силой. Опорный прыжок. Тест. «Гимнастика»	1	
43	Переворот боком. Низкая перекладина, подъем переворотом, соскок махом назад, «мост с поворотом». Опорный прыжок.	1	
44	Акробатика. Длинный кувырок. Опорный прыжок.	1	
45	Акробатика. «Сед углом», комбинация по акробатике	1	
46	Комбинация. Упражнения со скакалкой	1	
47	Комбинация по акробатике.	1	
48	Комплекс упражнений со скакалкой.	1	
	Лыжная подготовка	24	

49	ИОТ № 19.. Повороты на месте на лыжах, попеременный двушажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
50	Инструктаж. Техника безопасности. Повороты на месте на лыжах, попеременный двушажный ход.	1	
51	Попеременный двушажный ход, дистанция до 5 км, повороты на месте.	1	
52	Попеременный двушажный ход, дистанция до 5 км, повороты на месте.	1	
53	Попеременный двушажный ход.	1	
54	Одновременный бесшажный, одношажный ход. Дистанция до 5 км.	1	
55	Одновременный бесшажный, одношажный ход. Дистанция до 5 км.	1	
56	Спуск с переступанием влево-вправо.	1	
57	Переход с попеременных ходов на одновременные, торможение плугом.	1	
58	Переход с попеременных ходов на одновременные, торможение плугом.	1	
59	Спуск с переступанием влево-вправо, дистанция до 6 км.	1	
60	Подъем в гору «елочкой».	1	
61	Поворот плугом. Дистанция 6 км.	1	
62	Поворот плугом. Дистанция 6 км.	1	
63	Одновременные ходы, коньковый ход.	1	
64	Дистанция 5 км с применением изученных ходов.	1	
65	Дистанция 5 км с применением изученных ходов.	1	
66	Торможение плугом	1	
67	Дистанция 3 км на результат.	1	
68	Спуски с горы с высокой стойки.	1	
69	Преодоление подъемов и спусков на дистанции до 5 км.	1	
70	Преодоление подъемов и спусков на дистанции до 5 км. Тест. « Лыжная подготовка».	1	

71	Торможение «Плугом»	1	
72	Дистанция 5 км. Подъемы и спуски	1	
	Спортивные игры	6	
73	Техника безопасности ИОТ № 38. Передача двумя руками сверху. Игра в волейбол.	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола
74	Передача двумя руками сверху. Игра в волейбол.	1	
75	Передача двумя руками снизу. Игра в волейбол.	1	
76	Подача снизу. Игра в волейбол.	1	
77	Нападающий удар. Игра в волейбол. Тест. «Волейбол».	1	
78	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	
	Лёгкая атлетика	4	
79	Техника безопасности ИОТ № 18. Прыжок в высоту способом перешагивания	1	Прыжковые упражнения:; в длину с места; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в высоту.
80	Прыжок в высоту способом перешагивания	1	
81	Прыжок в высоту способом перешагивания	1	
82	Прыжок в высоту способом перешагивания	1	
	Спортивные игры	9	
83	Техника безопасности ИОТ № 38. Повторение различных введений. Учебная игра в баскетбол.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
84	Бросок после ведения в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	
85	Бросок после ведения в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	
86	Бросок в кольцо в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1	
87	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1	
88	Тактика игры в защите. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.	1	
89	Тактика игры в защите.	1	
90	Тактика игры в нападении. Наклон вперед из положения сидя.	1	
91	Тактика игры в нападении.	1	
	Лёгкая атлетика	11	

92	Техника безопасности ИОТ № 18. Челночный бег 3*10, подтягивание. Бег на выносливость.	1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину с места; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность
93	Высокий старт, 60 метров. Финиширование	1	
94	Бег на короткие отрезки, 100 метров, 3 км.	1	
95	Бег на выносливость 2000 м, прыжки в длину с места. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	1	
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	
97	Бег 1000 м. прыжки в длину с места.	1	
98	Метание мяча на дальность. Бег 500 метров.	1	
99	Метание мяча на дальность, 60 метров	1	
100	Прыжки в длину с разбега, игра «Русская Лапта»	1	
101	Прыжки в длину с разбега, игра «Русская Лапта»	1	
102	Игра «Русская лапта»	1	

IV. Контрольно-измерительные материалы.

5 класс.

№ урока	Вид контроля	Тема	Критерии оценивания
1	Теоретический	Вводная контрольная работа	Приложение № 2 тест 1
3	Практический	Тестирование челночного бега 3x10	Приложение № 1 таблица 1
4	Практический	Тестирование спринтерского бега на 60 м.	Приложение № 1 таблица 1
10	Практический	Тестирование прыжка в длину	Приложение № 1 таблица 1
11	Практический	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Приложение № 1 таблица 1
8.	Теоретический	Тест по разделу «Легкая атлетика»	Приложение № 2 тест 2 «Легкая атлетика»
14.	Практический	Тестирование бега на 1000м (Д), 1500м (М)	Приложение № 1 таблица 1
15	Практический	Контрольные упражнения по футболу	Приложение № 12
16	Практический	Ловля мяча двумя руками.	
18	Практический	Ведение мяча	
25	Практический	Техника приёма и передач в волейболе.	
26	Теоретический	Тест по разделу «Волейбол»	Приложение № 2 тест 3 «Волейбол»

29	Практический	Кувырок вперёд	
33	Практический	Стойка на лопатках	
41	Практический	Опорный прыжок.	
43	Теоретический	Тест по разделу «Гимнастика»	Приложение № 2 тест 3 «Гимнастика»
48	Практический	Акробатическая комбинация.	
54	Практический	Скользящий шаг	
58	Практический	Повороты переступанием	
60	Практический	Попеременный двушажный ход	
61	Практический	Подъём полуёлочкой	
62	Практический	Одновременный безшажный ход	
67	Практический	Торможение плугом	
69	Практический	Подъём ёлочкой	
70.	Теоретический	Тест. «Лыжная подготовка».	Приложение № 2 тест 6 «Лыжная подготовка»
75	Практический	Ведение с изменением направления	
76	Теоретический	Тест по разделу «Баскетбол».	Приложение № 2 тест 4 «Баскетбол»
77	Практический	Остановка на 2 шага	Приложение № 1 таблица 1
80	Практический	Нижняя прямая подача	Приложение № 1 таблица 1
86	Практический	Остановка мяча в футболе.	Приложение № 1 таблица 1
88	Практический	Техника ударов по воротам	Приложение № 1 таблица 1
95	Практический	Метание мяча	Приложение № 1 таблица 1
101	Практический	Тестирование прыжка в длину с разбега	Приложение № 1 таблица 1
99	Практический	Тестирование прыжка в длину с места	Приложение № 1 таблица 1

6 класс.

№ урока	Вид контроля	Тема	Критерии оценивания
---------	--------------	------	---------------------

1	Теоретический	Вводная контрольная работа	Приложение № 4 тест 1
3	Практический	Высокий старт	Приложение № 3 таблица 2
4	Практический	Тестирование спринтерского бега на 30 м.	Приложение № 3 таблица 2
7	Теоретический	Тест по разделу «Легкая атлетика»	Приложение № 4 тест 2 «Легкая атлетика»
8	Практический	Тестирование метание мяча	Приложение № 3 таблица 2
9	Практический	Тестирование бег 1000м на результат.	Приложение № 3 таблица 2
12	Практический	Тестирование прыжка в длину с места	Приложение № 3 таблица 2
15	Практический	Приём и передача мяча в волейболе.	Приложение № 12
18	Практический	Тестирование нижняя прямая подача	Приложение № 3 таблица 2
20	Практический	Остановка прыжком.	
23	Практический	Передачи в движении	
26	Теоретический	Тест по разделу «Баскетбола»	Приложение № 4 тест 4 «Баскетбол»
27	Практический	Тестирование ведения с изменением направления движения	Приложение № 11
30	Практический	Тестирование бросок после ведения.	
33	Практический	Бросок мяча после ловли.	
39	Практический	Два кувырка вперёд слитно.	
40	Практический	Кувырок назад	Приложение № 3 таблица 2
46	Теоретический	Тест по разделу «Гимнастика»	Приложение № 4 тест 3 «Гимнастика»
48	Практический	Опорный прыжок.	
51	Практический	Попеременный двухшажный ход	
54.	Практический	Одновременный безшажный ход	
57.	Практический	Торможение плугом	
59.	Практический	Повороты упором.	
68.	Практический	Спуск в низкой стойке.	

69.	Практический	Лыжные гонки 3 км без учёта времени.	Приложение № 3 таблица 2
70	Теоретический	Тест по разделу «Лыжные гонки»	Приложение № 4 тест 6 «Лыжная подготовка»
76.	Практический	Бросок одной рукой от плеча.	Приложение № 3 таблица 2
81.	Теоретический	Тест по разделу «Волейбол»	Приложение № 4, тест 5 «Спортивные игры. Волейбол»
87.	Практический	Прыжок в высоту. Техника.	Приложение № 3 таблица 2
88.	Практический	Прыжок в высоту на результат..	Приложение № 3 таблица 2
91.	Практический	Тестирование бег 60 м.	Приложение № 3 таблица 2
93.	Практический	Метание мяча на дальность.	Приложение № 3 таблица 2
95.	Практический	Бег 1500м.	Приложение № 3 таблица 2
99.	Практический	Тестирование прыжка в длину с разбега	Приложение № 3 таблица 2
101.	Практический	Тестирование метания мяча на дальность.	Приложение № 3 таблица 2

№ урока	Вид контроля	Тема	Критерии оценивания
1	Теоретический	Вводная контрольная работа	Приложение № 6 тест 1
5.	Практический	Тестирование бег 30м	Приложение № 3 таблица 2
6.	Практический	Тестирование спринтерского бега на 60 м.	Приложение № 5 таблица 3
8	Теоретический	Тест по разделу «Легкая атлетика»	Приложение № 6 тест 2 «Легкая атлетика»
9.	Практический	Тестирование прыжка в длину	Приложение № 5 таблица 3
12.	Практический	Тестирование метания малого мяча в цель	Приложение № 5 таблица 3
15.	Практический	Передача мяча снизу.	Приложение № 5 таблица 3
17.	Практический	Нижняя прямая подача.	Приложение № 12
23.	Практический	Тестирование передача двумя руками от груди.	Приложение № 5 таблица 3
25.	Практический	Ведение с изменением направления движения.	
26	Теоретический	Тест по разделу «Баскетбол»	Приложение № 6 тест 4 «Спортивные игры. Баскетбол»
30.	Практический	Тестирование бросок после ведения в движении.	Приложение № 11
33.	Практический	Выбивание мяча.	
35.	Практический	Стойка на голове и руках. Мостик.	
36.	Практический	Акробатическая комбинация.	
39.	Практический	Опорный прыжок.	
43	Теоретический	Тест по разделу «Гимнастика»	Приложение № 6 тест 3 «Гимнастика».
53.	Практический	Одновременный безшажный ход.	
58.	Практический	Попеременный двухшажный ход.	
60.	Практический	Повороты упором.	
63.	Практический	Торможение плугом.	
67.	Практический	Коньковый ход без палок.	

70	Теоретический	Тест по разделу «Лыжные гонки»	Приложение № 6 тест 6 «Лыжная подготовка»
75.	Практический	Передачи в движении.	Приложение № 5 таблица 3
76.	Практический	Бросок после ловли.	
80.	Практический	Приём мяча снизу.	
81	Теоретический	Тест по разделу «Волейбол»	Приложение № 6, тест 5 «Спортивные игры. Волейбол»
82	Практический	Приём мяча сверху.	Приложение № 5 таблица 3
87.	Практический	30 м.	Приложение № 5 таблица 3
89.	Практический	Тестирование бега на 60м.	Приложение № 5 таблица 3
94.	Практический	Тестирование метания	Приложение № 5 таблица 3
97.	Практический	Тестирование прыжка в длину с разбега	Приложение № 5 таблица 3
100.	Практический	Тестирование бег на 1500м	Приложение № 5 таблица 3

8 класс

№ урока	Вид контроля	Тема	Критерии оценивания
1	Теоретический	Вводная контрольная работа	Приложение № 8 тест 1
2.	Практический	Тестирование бега 30м.	Приложение № 3 таблица 2
3.	Практический	Низкий старт.	
5.	Практический	Тестирование спринтерского бега на 60 м.	Приложение № 7 таблица 4
8.	Практический	Тестирование метания малого мяча	Приложение № 7 таблица 4
9.	Практический	Тестирование прыжка в длину с места.	Приложение № 7 таблица 4
10	Теоретический	Тест по разделу «Легкая атлетика»	Приложение № 8 тест 2 «Легкая атлетика»
11.	Практический	Тестирование прыжка в длину	Приложение № 7 таблица 4
14.	Практический	Передачи мяча сверху.	Приложение № 7 таблица 4
17.	Практический	Верхняя прямая подача.	
21.	Практический	Ведение с изменением направления движения.	

24.	Практический	Бросок после ловли в движении.	
26	Теоретический	Тест по разделу «Баскетбол»	Приложение № 8 тест 4 «Спортивные игры. Баскетбол»
33.	Практический	Бросок мяча после ведения в движении.	
39.	Практический	Стойка на голове и руках.	
42	Теоретический	Тест по разделу «Гимнастика»	Приложение № 8 тест 3 «Гимнастика»
44.	Практический	Мостик с поворотом на колено.	
45.	Практический	Подтягивание.	Приложение № 7 таблица 4
48.	Практический	Опорный прыжок.	
52.	Практический	Попеременный двухшажный ход.	
54.	Практический	Одновременный одношажный ход.	
60.	Практический	Торможение плугом.	
66.	Практический	Лыжные гонки 3 километра на результат.	Приложение № 7 таблица 4
67.	Практический	Торможение плугом.	
69	Теоретический	Тест по разделу «Лыжные гонки»	Приложение № 8 тест 6 «Лыжная подготовка»
70.	Практический	Коньковый ход.	Приложение № 7 таблица 4
76.	Практический	Взаимодействие в тройках.	
80.	Практический	Передача двумя руками в прыжке.	
81	Теоретический	Тест по разделу «Волейбол»	Приложение № 8, тест 5 «Спортивные игры. Волейбол»
84.	Практический	Прыжок в высоту способом перешагивания. Техника.	
85.	Практический	Прыжок в высоту способом перешагивания на результат.	Приложение № 7 таблица 4
87.	Практический	Бег 30м.	Приложение № 7 таблица 4
88.	Практический	Тестирование бега на 60м.	Приложение № 7 таблица 4

94.	Практический	Тестирование бег на 2000м	Приложение № 7 таблица 4
98.	Практический	Тестирование метания	Приложение № 7 таблица 4
102.	Практический	Тестирование прыжка в длину с разбега	Приложение № 7 таблица 4

9 класс

№ урока	Вид контроля	Тема	Критерии оценивания
1	Теоретический	Вводная контрольная работа	Приложение № 10 тест 1
4.	Практический	Бег 30 м.	Приложение № 9 таблица 5
5.	Практический	Подъём туловища за 1 мин.	Приложение № 9 таблица 5
6.	Практический	Тестирование спринтерского бега на 60 м.	Приложение № 9 таблица 5
8.	Практический	Метание мяча на дальность.	Приложение № 9 таблица 5
9.	Теоретический	Тест по разделу «Легкая атлетика»	Приложение № 10 тест 2 «Легкая атлетика»
10.	Практический	Тестирование бега на 100м	Приложение № 9 таблица 5
11.	Практический	Тестирование бегана 1000 м.	Приложение № 12
12.	Практический	Тестирование сгибания разгибания рук в упоре лёжа.	Приложение № 9 таблица 5
14.	Практический	Тестирование прыжка в длину.	Приложение № 9 таблица 5
17.	Практический	Прыжок в длину с места.	Приложение № 9 таблица 5
22.	Практический	Ведение с изменением направления движения.	
25.	Практический	Передачи со сменой мест.	
26.	Теоретический	Тест по разделу «Баскетбол.»	Приложение № 10 тест 4 «Баскетбол»
31.	Практический	Игра в защите.	
33.	Практический	Бросок после ловли в движении	
38.	Практический	Наклон вперёд из положения стоя.	
41.	Практический	Кувырок назад.	
42	Теоретический	Тест по разделу «Гимнастика»	Приложение № 10 тест 3 «Гимнастика»
44.	Практический	Длинный кувырок вперёд.	

47.	Практический	Комбинация по акробатике.	
53.	Практический	Попеременный двухшажный ход.	
55.	Практический	Одновременный одношажный ход.	
59.	Практический	Спуск с переступанием.	
62.	Практический	Повороты плугом.	
66.	Практический	Торможение плугом.	
67.	Практический	Лыжные гонки 3 км на результат.	
70.	Теоретический	Тест по разделу «Лыжные гонки»	Приложение № 10, тест 6 «Лыжные гонки»
74.	Практический	Передача двумя руками сверху.	
75.	Практический	Передача двумя руками снизу	
77	Теоретический	Тест по разделу «Волейбол»	Приложение № 10 тест5 «Волейбол»
81.	Практический	Прыжки в высоту. Техника.	Приложение № 9 таблица 5
82.	Практический	Прыжки в высоту на результат.	Приложение № 9 таблица 5
85.	Практический	Бросок после ведения в движении.	
87.	Практический	Штрафной бросок.	
88.	Практический	Подъём туловища за 1 минуту.	Приложение № 9 таблица 5
90.	Практический	Наклон вперед из положения сидя.	Приложение № 9 таблица 5
93.	Практический	Тестирование бега на 60м.	Приложение № 9 таблица 5
94.	Практический	Тестирование бега на 100м.	Приложение № 9 таблица 5
97	Практический	Тестирование бег на 1000м	Приложение № 9 таблица 5
99.	Практический	Тестирование метания	Приложение № 9 таблица 5
101	Практический	Тестирование прыжка в длину с разбега	Приложение № 9 таблица 5

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ.

5 класс.

Таблица № 1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Челночный бег 3х10 м, сек	8,2	8,3-8,5	8,6	8,6	8,7-9,0	9,1
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание: М. на высокой перекладине; Д. на низкой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Прыжки в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
Метание мяча 150г.	29	27	18	17	15	12

Система оценивания теоретической части (тесты)

1. 0-49 % - оценка «2»
2. 50-69 % - оценка «3».
3. 70-84 % - оценка «4».
4. 85-100 % - оценка «5».

**Вводная контрольная работа
5 класс.**

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране: а) 1944г;

- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) еще не проводились?

3. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового

- нетренированного человека: а) 85-90 уд./мин.
б) 80-84 уд./мин.
в) 60-80 уд./мин.

4. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

5. Что называется осанкой:

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

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

7. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

9. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры: а)1976г
б)1998г
в)1980г

11. Укажите количество игроков волейбольной команды: а)5
б)6
в)7

12. Укажите количество игроков баскетбольной команды: а)5
б)6
в)7

Урок № 8.

Тест 2. Тема «Лёгкая атлетика»

Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок... а) «С разбега»
б) «Перешагиванием»
в) «Перекатом»
г) «Ножницами» **В**

лёгкой атлетике мяч: а)

Метают
б) Бросают
в) Толкают
г) Запускают

К видам лёгкой атлетики не относится ...

а) Прыжки в длину
б) Спортивная ходьба
в) Прыжки с шестом
г) Прыжки через коня

Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики? а) Бег

б) Лазание
в) Прыжки
г) Метания

Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

а) «Марш!»
б) «Начать!»
в) «Вперёд!»
г) «Хоп!»

Спринтерским бегом называют _____

Как правильно надо бежать при короткой дистанции _____

_____ **Ч** то
называют «кроссом» и как правильно его надо бегать _____

На финише надо _____

В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной... а) одной стадию;

б) двойной длине стадиона;

в) 200 метров

г) 1000 м.

Напиши, свое отношение к легкой атлетике _____ Урок № 26.

Тест 3. Тема «Гимнастика»

1. Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:
а) хват; б) упор; в) вис.
2. Положение тела, при котором плечи проходятся ниже точки опоры называется: а) вис;
б) хват; в) упор.
3. Положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры называется: а) упор;
б) вис; в) хват.
4. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах называется:
а) пережат; б) шпагат; в) группировка.
5. Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется: а) вольные упражнения;
б) комбинация;
в) специальные упражнения.
6. Прыжок с разбега через козла определённым способом называется:
а) сальто; б) ноги врозь; в) опорный.
7. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные подъемы, обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом: а) бревне;
б) перекладине; в) коне.
8. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы:
а) скамейке; б) бревне; в) перекладине.
9. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
а) широкая постановка локтей;
б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
в) сгибание ног в тазобедренных суставах.
10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:
а) энергичное отталкивание ногами;
б) опора головой о мат;
в) прижимание к груди согнутых ног;
г) круглая спина.

Урок № 39.

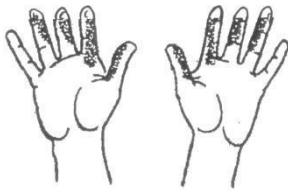
Тест 4. Тема «Спортивные игры. Баскетбол».

1. В каком веке появилась игра баскетбол?
 XX век XIX век XVIII век
2. В какой стране появилась игра баскетбол?
 США Франция Бразилия
3. Кто считается создателем игры баскетбол?
 А. Сабонис Д. Нейсмит В. Морган
4. В какое время года была придумана игра баскетбол?
 зимой летом весной
5. Для кого первоначально преподаватель придумал игру баскетбол? для моряков
 школьников студентов
6. Что означает слово «баскетбол»?
 ворота сумка-мяч корзина-мяч
7. Из под чего были самые первые корзины для игры?
 яблок персиков апельсин
8. Сколько зрителей собрал первый баскетбольный «официальный» матч?
 100 10 1000
9. В какой стране проходил первый официальный матч?
 США Англии Франции
10. С каким счетом закончился первый баскетбольный «официальный» матч?
 2:3 2:2 4:3
11. Сколько первых баскетбольных правил установил основатель баскетбола?
 10 13 16

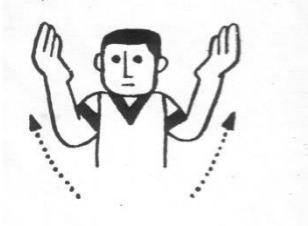
Урок № 50.

Тест 5. Тема «Спортивные игры. Волейбол».

1. Сколько времени дается на подачу во время игры в волейбол
а). нет учета времени; б). 5 секунд; в). 3 секунды.
2. Какое максимальное количество игроков в команде по волейболу? а). 6. б). 9 .
в). 12.
3. Правильный приём мяча пальцем двумя руками сверху?
А Б



4. Кто основал игру «волейбол»?
а). Альфред Холстед. б). Вильям Морган. в). Яков Ромас.
5. Что означает жест судьи?



- а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки. в). Ошибка блокировки.
6. Какая страна считается родиной волейбола?
а). Россия. б).США. в). Япония 7. .

Что означает жест судьи?



- а).Сетка задета игроком. б) Разрешение на подачу. в).Заступ средней линии игроком.

8. . Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

9. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?

- А) 30
- Б) 35

В) 25 Г) 40 10. На сколько зон условно разделена площадка при игре в

волейбол?

- А) 6
- Б) 8
- В) 5
- Г) 9

Урок № 78

Тест 6. Тема «Лыжная подготовка».

1. На основе какого вида лыжного спорта строится «лыжная подготовка» в школе?
А. биатлон; В. лыжные гонки;
Б. скоростной спуск; Г. прыжки с трамплина.
2. В древности лыжи обтягивались шкурами животных. Для чего это делалось?
А. для лучшего скольжения; В. для прочности, чтобы не ломались; Б. чтобы лыжи не проваливались в снег; Г. чтобы не проскальзывали.
3. Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?
А. Николай Зимятов; В. Елена Вяльбе;
Б. Галина Кулакова; Г. Любовь Егорова.
4. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?
А. гибкость; В. сила;
Б. выносливость; Г. координация.
5. Когда целесообразно выполнять упражнения содействующие развитию выносливости?
А. в конце подготовительной части урока;
Б. в начале основной части урока;
В. в середине основной части урока; Г. в конце основной части урока.
6. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал. Каким образом?
А. касанием рукой; В. наезжанием на пятки лыж; Б. голосом;
Г. касанием лыжной палкой лыж соперника.
7. Что учитывается при смазке лыж? Ответ №1 – температура снега, Ответ №2 – состояние снега.
А. верно ответ №1; В. верно ответ №1 и ответ №2;
Б. верно ответ №2; Г. оба ответа(№1 и №2) неверны.
8. На занятии по лыжной подготовке, следуя по лыжне за товарищем, нужно сохранять интервал, а также при спуске. Сколько метров интервал по лыжне и при спуске?
А. по лыжне 1м, при спуске 5м; В. по лыжне 2 м, при спуске 20 м; Б. по лыжне 3 м, при спуске 30 м; Г. по лыжне 4 м, при спуске 10 м.
9. Название лыжных ходов (попеременного и одновременного) дают по работе...
А. ног; В. туловища;
Б. рук; Г. произвольно.
10. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?
А. активнее двигаться; В. сообщить товарищу;
Б. растереть обмороженный участок тела снегом; Г. сообщить учителю.
11. Какая из перечисленных ошибок на спуске приводит к серьезным травмам?

- А. глубокий присед; В. выставление палок кольцами вперед;
 Б. умышленное падение на бок; Г. высокая стойка при спуске.
- 12.** При каком максимальном температурном режиме могут проводиться занятия по лыжной подготовке с детьми до 12 лет?
 А. -6 С при ветре 5 м/с; В. -12 С при ветре 5 м/с; Б. -
 8 С при ветре 5 м/с; Г. -15 С при ветре 5 м/с.
- 13.** На различных участках дистанции применяются разные лыжные ходы. Подберите соответствие применения попеременного двухшажного хода к перечисленным участкам дистанции. Здесь правильных ответа будут два.
 А. пологий спуск; В. равнина; Б. пологий
 подъем; Г. высокий подъем.
 Запишите ответ _____
- 14.** Укажите какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
 А. прыжком; В. плугом;
 Б. переступанием; Г. рулением.
- 15.** Укажите неправильное применение подъема на лыжах по склону:
 А. попеременный двухшажный ход; В. одновременный бесшажный ход;
 Б. «полуелочкой»; Г. ступающий шаг.
- 16.** Какая стойка лыжника самая устойчивая?
 А. низкая; В. высокая;
 Б. средняя; Г. основная.

Приложение 3

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ
 6 класс.

Таблица № 2

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Челночный бег 3х10 м, сек	8,0	8,1-8,5	8,6	8,4	8,0-8,9	9,0
Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140

Подтягивание: М. на высокой перекладине; Д. на низкой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Прыжки в длину с разбега	320	300	260	300	260	220
Метание мяча 150г.	30	25	18	20	17	14

Система оценивания теоретической части (тесты)

1. 0-49 % - оценка «2»
2. 50-69 % - оценка «3».
3. 70-84 % - оценка «4».
4. 85-100 % - оценка «5».

Приложение № 4
Тест 1

Вводная контрольная работа 6 класс.

1. Систематические утренние физические упражнения, зависящие в среднем 10-15 мин, цель которых – помочь более быстрому переходу организма от состояния покоя.
 - А) подвижные игры
 - В) спортивная эстафета
 - С) физкультминутка
 - Д) утренняя гимнастика

2. Определите правильное выполнение дыхания во время бега.
 - А) вдох выполнять через рот, выдох через нос
 - В) вдох выполнять через нос, выдох выполнять через нос
 - С) вдох выполнять через рот, выдох выполнять через рот
 - Д) вдох выполнять через нос, выдох через рот

3. Определите вид подъема, изображенного на рисунке.
 - А) подъем «елочкой»
 - В) подъем скользящим шагом
 - С) подъем «лесенкой»
 - Д) подъем ступающим шагом

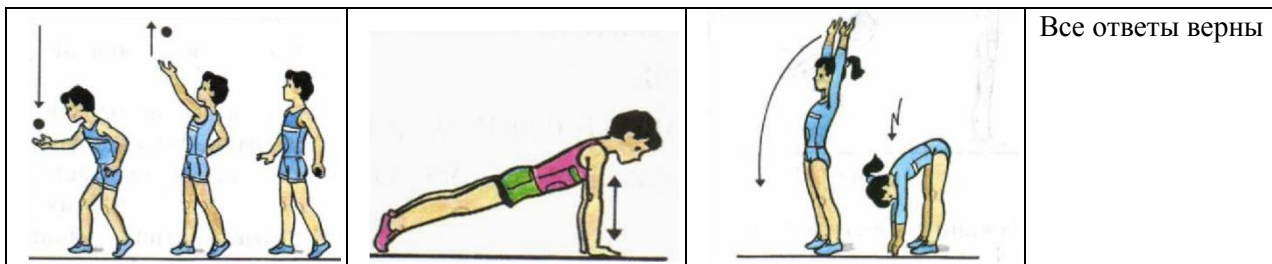


на рисунке.

4. Все прыжки в высоту с разбега условно подразделяются на фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Наибольшее влияние на высоту прыжка оказывают:
- разбег и отталкивание
 - отталкивание и полет
 - отталкивание и приземление
 - разбег
5. На соревнованиях эстафетная палочка передается в коридоре. Какова его протяженность?
- 1 м
 - 5 м
 - 10 м
 - 20 м
6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
- две команды – «Становись!» и «Марш!»
 - три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
 - две команды – «На старт!» и «Марш!»
 - две команды – «Внимание!» и «Марш!»
7. Традиция проведения Олимпийских игр существовала около 2,5 тыс. лет назад в:
- Древней Греции
 - Древнем Риме
 - Древнем Египте
 - Древнем Китае
8. Отметьте олимпийский девиз:
- «Быстрее, выше, сильнее»
 - «Главное участие, а не победа»
 - «Пришел, увидел, победил»
 - у Олимпийских игр нет девиза
9. Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается – это: А) скелет
- осанка
 - походка
 - манера поведения
10. Отметьте неверное утверждение:
- Начинай закаливание в теплую погоду.
 - Температуру воды для обливания, обтирания и душа нужно снижать ежедневно на 3-4⁰С.
 - Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.
 - Если начал закаляться, о делай это каждый день. Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать все сначала.

11. Отметьте упражнение на оценку гибкости.

A)	B)	C)	D)
----	----	----	----



12. Отметьте, какое из перечисленных правил необходимо соблюдать, чтобы сохранить здоровым зрение. А) Не читай лёжа.

В) При письме свет должен падать слева.

С) Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадь. D)

Необходимо соблюдать все перечисленные правила.

13. В древней Греции атлетикой называли все физические упражнения, различая «лёгкую» и «тяжёлую». Что относилось к тяжелой атлетике?

А) кулачный бой

В) бег

С) метание

D) стрельба из лука

14. Отметьте, что относится к способу передвижения человека:

А) сгибание ноги

В) наклоны головы

С) ходьба на лыжах

D) все ответы верны

Урок № 8

Тест 2. Тема «Лёгкая атлетика»

Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как

прыжок... а) «С разбега»

б) «Перешагиванием»

в) «Перекатом»

г) «Ножницами»

В лёгкой атлетике

мяч: а) Метают

б) Бросают

в) Толкают

г) Запускают

К видам лёгкой атлетики не относится ...

а) Прыжки в длину

б) Спортивная ходьба

в) Прыжки с шестом

г) Прыжки через коня

Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики? а)

Бег

б) Лазание

в) Прыжки

г) Метания

Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

а) «Марш!»

б) «Начать!»

в) «Вперёд!»

г) «Хоп!»

Спринтерским бегом называют _____

Как правильно надо бежать при короткой дистанции _____

Что называют «кроссом» и как правильно его надо бегать _____

На финише надо _____

В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

а) одной стадии;

б) двойной длине стадиона;

в) 200 метров

г) 1000м.

Напиши, свое отношение к легкой атлетике _____

Урок № 26

Тест 3. Тема «Гимнастика»

2. Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:

а) хват;

б) упор;

в) вис.

2. Положение тела, при котором плечи проходятся ниже точки опоры называется: а) вис; б) хват; в) упор.
3. Положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры называется: а) упор; б) вис; в) хват.
4. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах называется:
а) перекат; б) шпагат; в) группировка.
5. Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется:
а) вольные упражнения;
б) комбинация;
в) специальные упражнения.
6. Прыжок с разбега через козла определённым способом называется:
а) сальто; б) ноги врозь; в) опорный.
7. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные подъемы, обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом:
а) бревне; б) перекладине; в) коне.
8. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы:
а) скамейке; б) бревне; в) перекладине.
9. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
а) широкая постановка локтей;
б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
в) сгибание ног в тазобедренных суставах.
10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:
а) энергичное отталкивание ногами;
б) опора головой о мат;
в) прижимание к груди согнутых ног;
г) круглая спина.

Урок № 39

Тест 4. Тема «Спортивные игры. Баскетбол»

1. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится

- | | |
|---------------|---------------|
| а. 10 секунд. | в. 25 секунд. |
| б. 20 секунд. | г. 30 секунд. |

2. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

- а. 3 минуты. в. 7 минут.
б. 5 минут. г. 10 минут.

3. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину ...

- а. из зоны нападения, б. из зоны защиты.
в. с любой точки площадки. г. с любого места внутри трехочковой линии.

4. Игровой и соревновательный метод наиболее широко используются на ... этапе обучения двигательным действиям.

- а. ...первом... в. ...третьем...
б. ...втором... г. ...четвертом.

5. Стандартные размеры полей (в метрах) составляют для игры в баскетбол

- А. 18 на 9 В. 28 на 15
Б. 40 на 20 Г. 24 на 14

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

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

7. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а. охлаждать. в. покрыть йодной сеткой.
б. нагревать. г. потереть, массировать.

8. Правила баскетбола сформулировал ...

- а. Джеймс Нейсмит. в. Шакил О'Нил.
б. Майкл Джордан. г. Билл Рассел.

9. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а. нападении. в. противодействии.
б. защите. г. Взаимодействии

10. Высота баскетбольного кольца:

- а. 3.05 в. 3.00
б. 2.56 г. 2.43

11. Правильное дыхание характеризуется ...

- а. более продолжительным выдохом.
б. более продолжительным вдохом.
в. вдохом через нос и выдохом ртом.
г. равной продолжительностью вдоха и выдоха.

12. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- а. вращений и поворотов тела.

Комбинация 6

- б. прогибания туловища назад.
- в. возвращения в исходное положение после наклона.
- г. Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.

13. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ...

- а. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
- б. выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
- в. выделение частей в уроке требует Министерство образования.
- г. перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них.

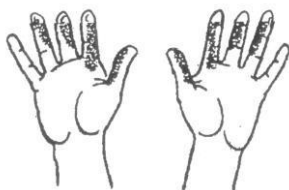
14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а. основы техники.
- б. ведущего звена техники.
- в. подводящих упражнений.
- г. исходного положения.

Урок № 49.

Тест 5. Тема «Спортивные игры. Волейбол»

1. Сколько времени дается на подачу во время игры в волейбол
а). нет учета времени; б). 5 секунд; в). 3 секунды.
2. Какое максимальное количество игроков в команде по волейболу? а). 6. б). 9
в). 12.
3. Правильный приём мяча пальцем двумя руками сверху?
А Б



4. Кто основал игру «волейбол»?
а). Альфред Холстед. б). Вильям Морган. в). Яков Ромас.
5. Что означает жест судьи?



- а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки. в). Ошибка блокировки.

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- а). Россия. б). США. в). Япония
- 2. . Что означает жест судьи?

Комбинация 7



- а).Сетка задета игроком. б) Разрешение на подачу. в).Заступ средней линии игроком.
8. . *Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?*
- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
 - Б) заступил ногой пространство площадки
 - В) выполнил прыжок перед подачей
 - Г) подачу подавал за 2 метра от площадки
9. *Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?* А) 30
- Б) 35
 - В) 25 Г) 40
10. *На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?*
- А) 6
 - Б) 8
 - В) 5
 - Г) 9

Урок № 76

Тест 6. Тема «Лыжная подготовка»

1. На основе какого вида лыжного спорта строится « лыжная подготовка» в школе?
- А. биатлон;
 - В. лыжные гонки;
 - Б. скоростной спуск;
 - Г. прыжки с трамплина.
2. В древности лыжи обтягивались шкурами животных. Для чего это делалось?
- А. для лучшего скольжения;
 - В. для прочности, чтобы не ломались;
 - Б. чтобы лыжи не проваливались в снег;
 - Г. чтобы не проскальзывали.
3. Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?
- А. Николай Зимятов;
 - В. Елена Вяльбе;
 - Б. Галина Кулакова;
 - Г. Любовь Егорова.
4. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?
- А. гибкость;
 - В. сила;
 - Б. выносливость;
 - Г. координация.
5. Когда целесообразно выполнять упражнения содействующие развитию выносливости?
- А. в конце подготовительной части урока;
 - Б. в начале основной части урока;
 - В. в середине основной части урока;
 - Г. в конце основной части урока.
6. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал. Каким образом?
- А. касанием рукой;
 - В. наезжанием на пятки лыж;
 - Б. голосом;
 - Г. касанием лыжной палкой лыж соперника.

Комбинация 9

Приложение 5 СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

7 класс

Таблица № 3

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Челночный бег 3х10 м, сек	7,8	7,9-8,3	8,4	8,2	8,3-8,7	8,8
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание: М. на высокой перекладине; Д. на низкой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
Прыжки в длину с разбега	340	310	270	310	270	230
Метание мяча 150г.	34	27	21	23	18	15

Система оценивания теоретической части (тесты)

- 0-49 % - оценка «2»
- 50-69 % - оценка «3».
- 70-84 % - оценка «4».
- 85-100 % - оценка «5».

**Вводная контрольная
работа 7 класс.
Урок № 2.**

- 1. Занятия, связанные с укреплением здоровья, развитием физических качеств и организацией активного отдыха – это:**
 - A) физическая культура
 - B) физическое упражнение
 - C) отдых
 - D) зарядка

- 2. Название игры «волейбол» обозначает:** A) мяч над сеткой
B) летающий мяч
C) лёгкий мяч
D) все ответы верны

- 3. Первые правила волейбола были опубликованы в США в:**
 - A) 1995 годы
 - B) 1895 году
 - C) 1897 году D) 1911 году

- 4. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике игры в нападении не относится:**
 - A) подача
 - B) передача
 - C) нападающий удар
 - D) блокирование

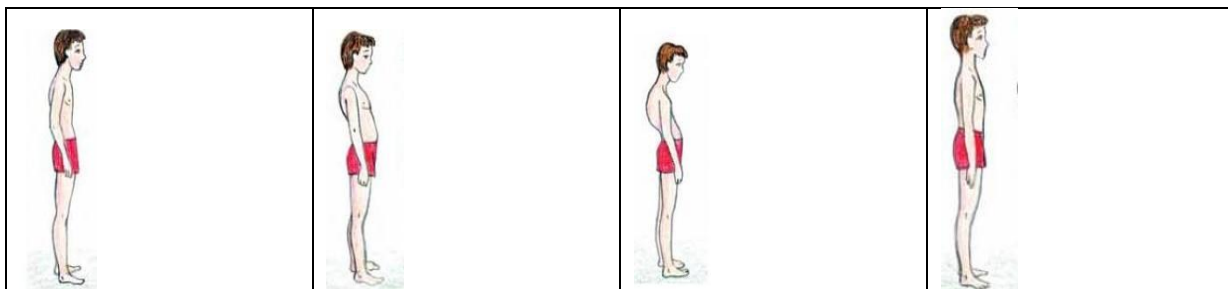
- 5. Кросс – это:**
 - A) бег по пересеченной местности
 - B) изменение положения частей тела: поднимание рук вверх, сгибание ноги, наклоны головы
 - C) это перемещение человека с одного места на другое с помощью движений рук, ног, туловища
 - D) все ответы верны

- 6. Какая страна считается родиной кросса как вида спорта?**
 - A) США
 - B) Англия
 - C) Россия
 - D) Греция

- 7. Определите, где изображена правильная осанка:**

A)	B)	C)	D)
----	----	----	----

Комбинация 11

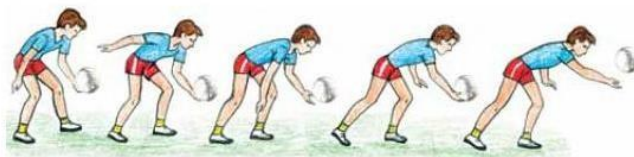


8. Определите, какую стойку принял волейболист:

Одна нога (разноименная сильнейшей руке) стоит впереди другой. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

- A) устойчивую стойку
- B) основную стойку
- C) произвольную стойку
- D) неустойчивую стойку

9. Определите вид подачи, изображенной на рисунке.



- A) нижняя прямая подача
- B) верхняя прямая подача
- C) боковая подача
- D) верхняя прямая в прыжке

10. Определите правильное выполнение дыхания во время бега.

- E) вдох выполнять через рот, выдох через нос
- F) вдох выполнять через нос, выдох выполнять через нос
- G) вдох выполнять через рот, выдох выполнять через рот
- H) вдох выполнять через нос, выдох через рот

11. Определите вид подъема, изображенного

на рисунке.

- E) подъем «елочкой»
- F) подъем скользящим шагом
- G) подъем «лесенкой»
- H) подъем ступающим шагом



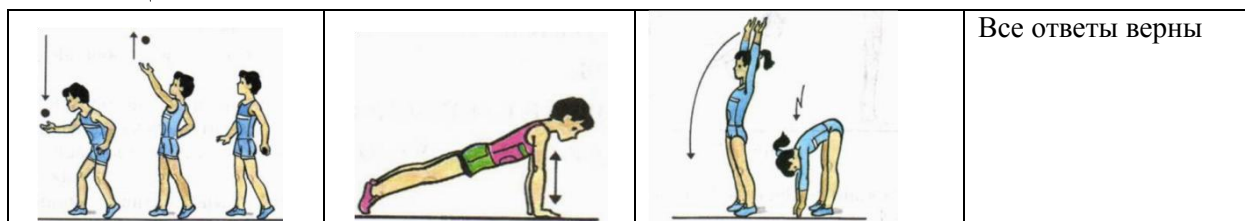
12. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- E) две команды – «Становись!» и «Марш!»
- F) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
- G) две команды – «На старт!» и «Марш!»
- H) две команды – «Внимание!» и «Марш!»

13. Отметьте упражнение на оценку гибкости.

E)	F)	G)	H)
----	----	----	----

Комбинация 12



Все ответы верны

14. В древней Греции атлетикой называли все физические упражнения, различая «лёгкую» и «тяжёлую». Что относилось к тяжелой атлетике?

- Е) кулачный бой
- Ф) бег
- Г) метание
- Н) стрельба из лука

15. Рассмотрите олимпийский символ. Определите, что символизируют пять переплетенных колец.



- А) количество дней, отведенных на олимпийские игры в Древней Греции
- В) единство пяти континентов
- С) количество комплектов наград
- Д) среди ответов нет верного

Урок № 8.

Тест 2. Тема «Лёгкая атлетика»

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастику; б) лёгкую атлетику; в) тяжёлую атлетику.

2. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.

3. Какая дистанция не является стайерской?

- а) 1500 м; б) 5000 м; в) 10000 м.

4. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.

5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

6. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища вперёд?

- а) сокращает длину бегового шага; б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперёд-вверх.

7. Широкая постановка ступней при беге влияет на...

- а) улучшение спортивного результата; б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага.

8. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от...

Комбинация 13

- а) способа прыжка; б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна; в) координации движений прыгуна. **9. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем он измеряется?**
- а) метрами; б) ступнями; в) на глазок.
- 10. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**
- а) снимается с соревнований; б) предупреждается; в) ставится на 1 м позади всех стартующих.
- 11. 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.
- 12. При метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...**
- а) результат засчитывается; б) разрешается дополнительная попытка; в) попытка засчитывается, а результат – нет.
- 13. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**
- а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.
- 14. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**
- а) выносливости; б) быстроты; в) прыгучести; г) координации движений.
- 15. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**
- а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.

Урок № 26.

Тест 3. Тема «Гимнастика»

- Строчные упражнения служат...
 - как средство общей физической подготовки;
 - как средство управления строем;
 - как средство развития физических качеств.
- Что называется дистанцией?
 - расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
 - расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
 - расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
- Что такое интервал?
 - расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
 - расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
 - расстояние между двумя шеренгами.
- Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...
 - сердечно-сосудистой системы;
 - дыхательной системы;
 - вестибулярного аппарата.
- Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:
 - энергичное отталкивание ногами;
 - опора головой о мат;
 - прижимание к груди согнутых ног;
 - круглая спина.

Комбинация 14

6. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:
 - а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
 - б) раннее разгибание ног;
 - в) опора кулаками о мат.

7. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
 - а) широкая постановка локтей;
 - б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
 - в) сгибание ног в тазобедренных суставах.

8. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...
 - а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
 - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
 - в) группировкой.

9. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
 - а) на одной прямой;
 - б) как равносторонний треугольник;
 - в) голову ближе к коленям, чем руки.

10. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
 - а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика;
 - б) отталкивание обеими руками от тела козла;
 - в) отталкивание одной ногой от мостика.

11. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...
 - а) брусках;
 - б) высокой перекладине;
 - в) гимнастическом бревне.

12. 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.

13. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лёжа:
 - а) ноги согнуты в коленях;
 - б) плечи находятся над точками опоры кистей;
 - в) ступни на носках.

14. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног:
 - а) крепкий захват каната ногами;
 - б) подтягивание на руках;
 - в) проскальзывание ног при перехвате руками.

15. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, толчком двумя подъём переворотом в упор, является...
 - а) разгибание рук во время толчка и маха ногами;
 - б) сгибание туловища и подтягивание на руках;
 - в) слабый толчок ногами.

Комбинация 15

Урок № 40

Тест 4. Тема «Спортивные игры. Баскетбол».

1. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится

- а . 10 секунд.
- б. 20 секунд.
- в. 25 секунд.
- г. 30 секунд.

2. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

- а. 3 минуты.
- б. 5 минут.
- в. 7 минут.
- г. 10 минут.

3. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину ...

- а. из зоны нападения,
- б. из зоны защиты.
- в. с любой точки площадки.
- г. с любого места внутри трехочковой линии.

5 Игровой и соревновательный метод наиболее широко используются на ... этапе обучения двигательным действиям.

- а. ...первом...
- б. ...втором...
- в. ...третьем...
- г. ...четвертом.

5 Стандартные размеры полей (в метрах) составляют для игры в баскетбол

- А. 18 на 9
- Б. 40 на 20
- В. 28 на 15
- Г. 24 на 14

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

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

9 Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а. охлаждать.
- б. нагревать.
- в. покрыть йодной сеткой.
- г. потереть, массировать.

10 Правила баскетбола сформулировал ...

- а. Джеймс Нейсмит.
- б. Майкл Джордан.
- в. Шакил О'Нил.
- г. Билл Рассел.

9. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а. нападении.
- в. противодействии.

Комбинация 16

- б. защите. г. Взаимодействии

10. Высота баскетбольного кольца:

- а. 3.05 в. 3.00
б. 2.56 г. 2.43

12. Правильное дыхание характеризуется ...

- а. более продолжительным выдохом.
б. более продолжительным вдохом.
в. вдохом через нос и выдохом ртом.
г. равной продолжительностью вдоха и выдоха.

12. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- а. вращений и поворотов тела.
б. прогибания туловища назад.
в. возвращения в исходное положение после наклона.
г. Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.

13. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ...

- а. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
б. выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
в. выделение частей в уроке требует Министерство образования.
г. перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них.

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а. основы техники.
б. ведущего звена техники.
в. подводящих упражнений.
г. исходного положения.

Урок № 49

Тест 5. Тема «Спортивные игры. Волейбол».

1. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- А) 2.28 В) 2.40
Б) 2.36 Г) 2.43

2. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- А) 20 x 8 В) 18 x 9
Б) 10 x 13 Г) 12 x 6

3. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только:

- А) 8 В) 5
Б) 6 игроков Г) 9

4. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

Комбинация 18

10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором; б) переступанием; в) плугом.

11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
б) умышленное падение на бок;
в) выставление палок кольцами вперёд.
12. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
б) выставление вперёд одной лыжи;
в) неровная лыжня.
13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?

- а) низкая; б) средняя; в) высокая.

14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время проведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) состояние снега.

15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...

- а) касанием рукой; б) наезжанием на пятки лыж; в) голосом.

Приложение 7

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

8 класс

Таблица № 4

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Челночный бег 3x10 м, сек	8,0	8,7-8,3	9,0	8,6	9,4-8,9	9,9
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание: М. на высокой перекладине; Д. на низкой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
Прыжки в длину с разбега	380	340	300	330	300	240

Комбинация 19

Метание мяча 150г.	38	33	24	25	20	17
--------------------	----	----	----	----	----	----

Система оценивания теоретической части (тесты)

1. 0-49 % - оценка «2»
2. 50-69 % - оценка «3».
3. 70-84 % - оценка «4».
4. 85-100 % - оценка «5».

Приложение 8.

8 класс. Теория.

Тест 1. Урок № 2

Вводная контрольная работа.

1. **Термин «Олимпиада» означает...**
 - а. синоним Олимпийских игр;
 - б. собрание спортсменов в одном городе;
 - в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 - г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.
2. **В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**
 - а. одной стадии;
 - б. двойной длине стадиона;
 - в. 200 метров;
 - г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.
3. **Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**
 1. *Кулачный бой.*
 2. *Верховая езда.*
 3. *Прыжки в длину.*
 4. *Метание диска.*
 5. *Бег.*
 6. *Стрельба из лука.*
 7. *Борьба.*
 8. *Плавание.*
 9. *Метание копья.*
 - а. 1, 2, 3, 8, 9;
 - б. 3, 5, 6, 8, 9;
 - в. 1, 4, 6, 7, 9;
 - г. 2, 5, 6, 7, 9 .
4. **Зимние Олимпийские игры проводятся в ...**
 - а. течение первого года празднуемой Олимпиады;
 - б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
 - в. течение последнего года празднуемой Олимпиады;
 - г. это зависит от решения МОК.

Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в ...

 - а. положении об Олимпийской солидарности;

Комбинация 20

- б. Олимпийской клятве;
 - в. Олимпийской хартии;
 - г. официальных разъяснениях МОК.
- 5. **Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...**
 - а. в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
 - б. в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
 - в. в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
 - г. в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.
- 6. **В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**
 - а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
 - б. в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
 - в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
 - г. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- 7. **Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...**
 - а. в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
 - б. в 1912 г. за «Оду спорту»;
 - в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК;
 - г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.
- 8. **Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был...**
 - а. Алексей Дмитриевич Бутовский;
 - б. Георгий Иванович Рибопьер;
 - в. Георгий Александрович Дюперрон;
 - г. Лев Владимирович Урусов.
- 9. **В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено...**
 - а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;
 - б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;
 - в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр;
 - г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры;
- 10. **Физическая культура представляет собой...**
 - а. учебный предмет в школе;
 - б. выполнение упражнений;
 - в. процесс совершенствования возможностей человека;
 - г. часть человеческой культуры.
- 11. **Отличительным признаком физической культуры является...**
 - а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
 - б. физическое совершенство;
 - в. выполнение физических упражнений;
 - г. занятия в форме уроков.
- 12. **Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
 - а. развития резервных возможностей организма человека;

Комбинация 21

- б. физической подготовленности человека к жизни;
- в. сохранения и восстановление здоровья;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

13. Под физическим развитием понимается...

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14. Физическая подготовка представляет собой ...

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

15. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

16. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. обеспечения полноценного физического развития.
- в. совершенствования телосложения.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

17. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- б. величиной их воздействия на организм;
- в. временем и количеством повторений двигательных действий;
- г. напряжением определенных мышечных групп.

18. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

- а. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г. частотой сердечных сокращений.

19. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. стремление к максимальному результату;
- б. конфликтность ситуаций поединков;
- в. наличие конкретного сюжета;
- г. высокая значимость качества исполнения роли.

20. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для метода регламентации двигательной активности а. повторного;

Комбинация 22

- б. кругового;
 - в. интервального;
 - г. игрового.
- 21. **Техникой физических упражнений принято называть...**
 - а. способ целесообразного решения двигательной задачи;
 - б. способ организации движений при выполнении упражнений;
 - в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - г. рациональную организацию двигательных действий.
- 22. **При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под ведущим звеном техники?**
 - а. набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
 - б. состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
 - в. совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
 - г. наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.
- 23. **Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является... а. быстрый рост абсолютной силы;**
 - б. увеличение собственного веса;
 - в. увеличение физиологического поперечника мышц;
 - г. повышение опасности перенапряжения.
- 24. **Для воспитания скоростных способностей используются...**
 - а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
 - б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
 - в. подвижные и спортивные игры;
 - г. упражнения с отягощением.
- 25. **Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**
 - а. координационно-двигательной выносливостью;
 - б. спортивной формой;
 - в. общей выносливостью;
 - г. подготовленностью.
- 26. **Для воспитания гибкости используются...**
 - а. движения рывкового характера;
 - б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
 - в. пружинящие движения;
 - г. маховые движения с отягощением и без него.
- 27. **Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**
 - а. интервальная тренировка;
 - б. метод повторного выполнения упражнений;
 - в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
 - г. метод расчленено-конструктивного упражнения.
- 28. **Пороговая нагрузка...?**

Комбинация 23

- а. Максимально возможная нагрузка;
 - б. Минимальная нагрузка;
 - в. Превышающая уровень привычной двигательной активности ;
 - г. Восстановительная нагрузка .
29. **Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**
- а. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
 - б. упражнения, способствующие снижению массы тела;
 - в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
 - г. упражнения, способствующие повышению скорости движений

Урок № 8

Тест 2. Тема «Легкая атлетика».

1. **Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**
 - а) гимнастику; б) лёгкую атлетику; в) тяжёлую атлетику.
2. **Длина дистанции марафонского бега равна...**
 - а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.
3. **Какая дистанция не является стайерской?**
 - а) 1500 м; б) 5000 м; в) 10000 м.
4. **Какая из дистанций считается спринтерской?**
 - а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.
5. **При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**
 - а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук;
 - в) быстрое выпрямление туловища.
6. **Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища вперёд?**
 - а) сокращает длину бегового шага; б) увеличивает скорость бега;
 - в) способствует выносу бедра вперёд-вверх.
7. **Широкая постановка ступней при беге влияет на...**
 - а) улучшение спортивного результата; б) снижение скорости бега;
 - в) увеличение длины бегового шага.
8. **Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от...**
 - а) способа прыжка;
 - б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
 - в) координации движений прыгуна.
9. **Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем он измеряется?**
 - а) метрами; б) ступнями; в) на глазок.
10. **Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**
 - а) снимается с соревнований; б) предупреждается; в) ставится на 1 м позади всех стартующих.
11. **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.
12. **При метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...**
 - а) результат засчитывается; б) разрешается дополнительная попытка;
 - в) попытка засчитывается, а результат – нет.
13. **Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**
 - а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.
14. **Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

Комбинация 24

- а) выносливости; б) быстроты; в) прыгучести; г) координации движений.
- 15. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**
- а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.

Урок № 26

Тест 3. Тема «Гимнастика».

2. Строевые упражнения служат...
- а) как средство общей физической подготовки;
б) как средство управления строем;
в) как средство развития физических качеств.
2. Что называется дистанцией?
- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
3. Что такое интервал?
- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
в) расстояние между двумя шеренгами.
4. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...
- а) сердечно-сосудистой системы;
б) дыхательной системы;
в) вестибулярного аппарата.
5. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:
- а) энергичное отталкивание ногами;
б) опора головой о мат;
в) прижимание к груди согнутых ног;
г) круглая спина.
6. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:
- а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
б) раннее разгибание ног;
в) опора кулаками о мат.
7. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
- а) широкая постановка локтей;
б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
в) сгибание ног в тазобедренных суставах.
8. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...

Комбинация 25

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
 - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
 - в) группировкой.
9. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- а) на одной прямой;
 - б) как равносторонний треугольник;
 - в) голову ближе к коленям, чем руки.
10. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
- а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика;
 - б) отталкивание обеими руками от тела козла;
 - в) отталкивание одной ногой от мостика.
11. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...
- а) брусьях;
 - б) высокой перекладине;
 - в) гимнастическом бревне.
12. 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.
13. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лёжа:
- а) ноги согнуты в коленях;
 - б) плечи находятся над точками опоры кистей;
 - в) ступни на носках.
14. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног:
- а) крепкий захват каната ногами;
 - б) подтягивание на руках;
 - в) проскальзывание ног при перехвате руками.
15. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, толчком двумя подъём переворотом в упор, является...
- а) разгибание рук во время толчка и маха ногами;
 - б) сгибание туловища и подтягивание на руках;
 - в) слабый толчок ногами.

Комбинация 26

Урок № 40 Тест 4. Тема «Спортивные игры. Баскетбол».

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?
а) 1986 год б) 1905 год в) 1891 год г) 1936 год
2. Кто «изобрёл» баскетбол?
а) Джеймс Нейсмит б) Луи Чемберлен
в) Деметре Викелас г) Джемс Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
а) 18 июня 1932 года б) 21 июня 1940 года
в) 7 ноября 1917 года г) 5 декабря 1955 года
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
а) Ш О.И. в Сент-Луисе, 1904 год
б) I О.И. в Афинах, 1896 год
в) VIII О.И. в Париже, 1924 год
5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
в) 1908 год, IV О.И., Лондон
6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год
б) XVII О.И. - Рим, 1960 год
в) XXI О.И. - Монреаль, 1976год
7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
9. Технику передвижений в баскетболе составляют:
а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
10. Сколько человек играют на площадке?
а) 4 б) 5 в) 6 г) 11
11. Из США баскетбол проник вначале в :
а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
в) Китай, Японию, Филиппины
12. Размеры баскетбольной площадки?

Комбинация 27

- а) 9м. х 18м. б) 14м. х 26м. в) 12м. х 24м.
13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
а) 305 см. б) 260 см. в) 310 см. г) 300 см.
14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
а) 30 сек. б) 24 сек. в) 20 сек.
15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
а) 3 шага б) 2 шага в) 1 шаг
16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
а) 10 сек. б) 8 сек. в) 24 сек.
17. Продолжительность игры в баскетбол?
а) 2 тайма по 20 минут
б) 4 тайма по 10 минут
в) 4 тайма по 12 минут
18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
а) 2 очка б) 1 очко в) 3 очка
19. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
а) 2 б) 3 в) 4 г) 5
20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.

Урок 49

Тест 5. Тема «Спортивные игры. Волейбол».

Вопросы и предлагаемые ответы	Ответы
1. Каков размер волейбольной площадки? а) 19х8; б) 18х9; в) 12х6; г) 24х12.	
2. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды? а) 4; б) 3; в) 2; г) не ограничено.	
3. Является ли ошибкой касание сетки мячом при подаче? а) Да; б) нет; в) на усмотрение судьи; г) в правилах не оговаривается.	
4. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки? а) Боковых; б) лицевых; в) разделительных; г) средней.	
5. Что является ошибкой при подаче мяча? а) Низкое подбрасывание мяча; б) заступ лицевой линии; в) удар по мячу кулаком; г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.	
6. Какова длительность тайм-аута? а) 1 мин; б) 10 сек; в) 30 сек; г) 15 сек.	
7. Не считается ошибкой, если во время игры игрок... а) заступил за среднюю линию ногой; б) пробежал по площадке соперника за средней линией; в) наступил на среднюю линию, но не было разрыва с линией; г) задел среднюю линию пальцем.	
8. Как переводится слово «волейбол»? а) Летящий мяч; б) падающий мяч; в) мяч в воздухе; г) вольный мяч.	

Комбинация 28

9. К основным приёмам игры в волейбол не относятся... а) подача и передачи мяча; б) приём подачи и блокирование; в) перемещения и атакующий удар; г) ведение и ловля мяча.	
10. Укажите запрещённый приём игры в волейбол? а) Скидка при выполнении нападающего удара; б) игра ногой; в) блокирование подачи мяча; г) выполнение подачи в прыжке.	
11. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для... а) Осуществления индивидуальных действий; б) тактических командных действий; в) игры в нападении; г) игры в защите.	
12. Назовите число игроков одной команды, участвующих в игре? а) 6; б) 4; в) 8; г) 5.	
13. Какую игру называют младшим братом волейбола? а) Пионербол; б) мини-волейбол; в) стритбол; г) стендбол.	
14. Какова высота сетки для мужчин? а) 243 см; б) 256 см; в) 245 см; г) 234.	
15. Какова высота сетки для женщин? а) 242; б) 228; в) 224; г) 220.	
16. Как называется свободный защитник? а) Лидеро; б) либеро; в) нигеро; г) фигаро.	
17. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для... а) игры в защите; б) игры в нападении; в) осуществления командных действий; г) осуществления групповых действий.	
18. Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол? а) выносливость; б) координационные способности; в) быстрота; г) сила.	
19. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол? а) Тай-брейк; б) тайм-аут; в) степ-тест; г) блицтурнир.	
20. Какой вариант исхода встречи по партиям не может быть получен? а) 3:1 б) 3:0 в) 4:1 г) 3:2	

Комбинация 30

15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...

- а) касанием рукой; б) наезжанием на пятки лыж; в) голосом.

Приложение 9

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

9 класс

Таблица № 5

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Челночный бег 3x10 м, сек	7,7	8,4-8,0	8,6	8,5	9,3-8,8	9,7
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м – юноши, сек 500м – девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание: М. на высокой перекладине; Д. на низкой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
Прыжки в длину с разбега	410	370	310	330	310	260
Метание мяча 150 гр.	42	37	28	27	21	17

Комбинация 31

Система оценивания теоретической части (тесты)

1. 0-49 % - оценка «2»
2. 50-69 % - оценка «3».
3. 70-84 % - оценка «4».
4. 85-100 % - оценка «5».

Приложение 10

9 класс

Теория

Тест 1 Урок № 2.

Вводная контрольная работа

Термин «Олимпиада»

означает... а. синоним

Олимпийских игр;

б. собрание спортсменов в одном городе;

в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты

состязались в беге на дистанции, равной... а. одной стадии;

б. двойной длине стадиона;

в. 200 метров;

г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

10. *Кулачный бой.*
11. *Верховая езда.*
12. *Прыжки в длину.*
13. *Метание диска.*
14. *Бег.*
15. *Стрельба из лука.*
16. *Борьба.*
17. *Плавание.*
18. *Метание копья.*

а. 1, 2, 3, 8, 9;

б. 3, 5, 6, 8, 9;

в. 1, 4, 6, 7, 9;

г. 2, 5, 6, 7, 9 .

Зимние Олимпийские игры проводятся в ...

а. течение первого года празднуемой Олимпиады;

б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;

в. течение последнего года празднуемой Олимпиады;

г. это зависит от решения МОК.

Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ... а.

положении об Олимпийской солидарности;

б. Олимпийской клятве;

в. Олимпийской хартии;

г. официальных разъяснениях МОК.

Комбинация 32

Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...

- а.** в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- б.** в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- в.** в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- г.** в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а.** Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б.** в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в.** в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- г.** в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...

- а.** в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
- б.** в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в.** в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК;
- г.** в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был... а.

- Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б.** Георгий Иванович Рибопьер;
- в.** Георгий Александрович Дюперрон;
- г.** Лев Владимирович Урусов.

В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено... а.

- 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;
- б.** 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;
- в.** 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр;
- г.** 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры;

Физическая культура представляет собой...

- а.** учебный предмет в школе;
- б.** выполнение упражнений;
- в.** процесс совершенствования возможностей человека;
- г.** часть человеческой культуры.

Отличительным признаком физической культуры является...

- а.** воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б.** физическое совершенство;
- в.** выполнение физических упражнений;
- г.** занятия в форме уроков.

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение... а.

- развития резервных возможностей организма человека;
- б.** физической подготовленности человека к жизни;
- в.** сохранения и восстановление здоровья;
- г.** подготовку к профессиональной деятельности.

Под физическим развитием понимается...

- а.** процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

Комбинация 33

- б.** размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в.** процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г.** уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

Физическая подготовка представляет собой ...

- а.** процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б.** уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в.** физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г.** процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Физическими упражнениями называются...

- а.** двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б.** двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в.** движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г.** формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а.** закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б.** обеспечения полноценного физического развития.
- в.** совершенствования телосложения.
- г.** формирования двигательных умений и навыков.

Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а.** подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- б.** величиной их воздействия на организм;
- в.** временем и количеством повторений двигательных действий;
- г.** напряжением определенных мышечных групп.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

- а.** сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б.** степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в.** утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г.** частотой сердечных сокращений.

Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а.** стремление к максимальному результату;
- б.** конфликтность ситуаций поединков;
- в.** наличие конкретного сюжета;
- г.** высокая значимость качества исполнения роли.

Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для метода регламентации двигательной активности

- а.** повторного;
- б.** кругового;
- в.** интервального;
- г.** игрового.

Техникой физических упражнений принято называть...

- а.** способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б.** способ организации движений при выполнении упражнений;
- в.** состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г.** рациональную организацию двигательных действий.

Комбинация 34

При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники.

Что понимают под ведущим звеном техники?

- а. набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б. состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в. совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г. наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- а. быстрый рост абсолютной силы;
- б. увеличение собственного веса;
- в. увеличение физиологического поперечника мышц;
- г. повышение опасности перенапряжения.

Для воспитания скоростных способностей используются...

- а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в. подвижные и спортивные игры;
- г. упражнения с отягощением.

Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а. координационно-двигательной выносливостью;
- б. спортивной формой;
- в. общей выносливостью;
- г. подготовленностью.

Для воспитания гибкости

используются... а. движения рывкового характера;

- б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в. пружинящие движения;
- г. маховые движения с отягощением и без него.

Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. интервальная тренировка;
- б. метод повторного выполнения упражнений;
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.

Пороговая нагрузка...?

- а. Максимально возможная нагрузка;
- б. Минимальная нагрузка;
- в. Превышающая уровень привычной двигательной активности ;
- г. Восстановительная нагрузка .

Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения? а.

- а. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б. упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г. упражнения, способствующие повышению скорости движений

Комбинация 36

<p>13. Укажите какого вида прыжков в длину с разбега не существует? а) согнув ноги б) прогнувшись; в) согнувшись; г) ножницы.</p>	
<p>14. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение? а) прыжок в длину с разбега; в) прыжок в длину с места; б) тройной прыжок; г) прыжок в высоту с разбега.</p>	
<p>15. Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от... а) максимальной скорости разбега и отталкивания; б) способа прыжка; в) быстрого выноса маховой ноги; г) одновременной работе рук при отталкивании.</p>	
<p>16. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется... а) на маты; в) в песок; б) в воду; г) в прыжковую яму.</p>	
<p>17. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является... а) разбег; в) полёт; б) отталкивание; г) приземление;</p>	
<p>18. Назовите способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней? а) перешагивание; б) перекат; в) перекидной; г) фосберифлоп.</p>	
<p>19. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют... а) мяч, молот; в) лимонку, бумеранг; б) диск, гранату; г) копье, ядро.</p>	
<p>20. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований... а) результат засчитывается; б) разрешается дополнительный бросок; в) попытка засчитывается, а результат нет; г) спортсмен снимается с соревнований.</p>	
<p>21. Метания классифицируют по фазе перед финальным усилием. Какой подготовки к финальному усилию не существует? а) предварительного вращения б) разбега;; в) скачка; г) прыжка.</p>	
<p>22. В лёгкой атлетике ядро... а) метают б) бросают в) толкают; г) кидают.</p>	
<p>23. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по... а) частоте дыхания; в) самочувствию; б) частоте сердечных сокращений; г) чрезмерному потоотделению.</p>	
<p>24. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи? а) наложение холода; в) согревание повреждённого места; б) наложение тугй повязки; г) обращение к врачу.</p>	
<p>25. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции, называется... (впишите слова в графу ответов)</p>	

Комбинация 37

Урок № 25

Тест 3. Тема «Гимнастика»

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а - гибкий; б - упражняю; в – преодолевающий

2. Относительно гимнастической стенки занимающийся может располагаться:

а - продольно, поперек, боком; б - лицом, спиной, боком; в - лицом, спиной

3. Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах (ковре) главным образом способствует:

а - развитию выносливости; в - развитию силы у занимающихся; б - развитию координационных способностей; г - развитию быстроты

В упорах плечи находятся:

а - ниже точек хвата; в - на уровне хвата;
б - выше точек хвата; г - на уровне головы.

5. В висе плечи расположены:

а - ниже точек хвата; в - на уровне хвата;
б - выше точек хвата; г - на уровне головы.

6. К элементам с неполным переворачиванием относятся:

а - кувырок назад, длинный кувырок вперед;
б - перекат, стойки, выполняемые махом, толчком ног, прыжком и обратные элементы; в - перелазание через коня, бревно.

7. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:

а - гимнастическими снарядами; в - гимнастическим снаряжением; б - гимнастическим оборудованием; г - гимнастическим инвентарем.

8.

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

9. Лазание по канату на занятиях гимнастикой главным образом способствует:

а - развитию гибкости; в - развитию выносливости; б - развитию силы; г - быстроты.

10. Упражнения художественной и ритмической гимнастики:

а - совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины;

б - сочетание различных движений частями тела, акробатических и хореографических упражнениях, в - поточные и слитные комбинации движений танцевального характера с предметами и без них

11. Правой и левой оконечностью строя называется:

а - фланг; в - глубина строя;
б - тыл; г - фронт.

12. Интервал - это:

а - расстояние между занимающимися в глубину; б - расстояние между занимающимися по фронту; в - расстояние между флангами; г - расстояние от первой шеренги до последней.

13. Завершите предложение. Строй в котором занимающиеся размещены один возле другого плечом к плечу на одной линии, называется

Комбинация 38

14. Расстояние между занимающимися в глубину называется:

- а - интервалом;
- б - шириной строя;
- в - глубиной строя,
- г - дистанция.

15. Завершите предложение. Перестроение с увеличением интервалов и дистанций в строю называется....

Урок № 42

Тест 4. Тема «Спортивные игры. Баскетбол»

1. В каком году был «изобретён баскетбол»
 - а) 1986 год
 - б) 1905 год
 - в) 1891 год
 - г) 1936 год
2. Кто «изобрёл» баскетбол?
 - а) Джеймс Нейсмит
 - б) Луи Чемберлен
 - в) Деметре Викелас
 - г) Джемс Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
 - а) 18 июня 1932 года
 - б) 21 июня 1940 года
 - в) 7 ноября 1917 года
 - г) 5 декабря 1955 года
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
 - а) III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год
 - б) I О.И. в Афинах, 1896 год
 - в) VIII О.И. в Париже, 1924 год
5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
 - а) 1936 год, XI О.И. в Берлине
 - б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
 - в) 1908 год, IV О.И., Лондон
6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
 - а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год
 - б) XVII О.И. - Рим, 1960 год
 - в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год
7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
 - а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
 - б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
9. Технику передвижений в баскетболе составляют:
 - а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 - б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
10. Сколько человек играют на площадке?
 - а) 4
 - б) 5
 - в) 6
 - г) 11
11. Из США баскетбол проник вначале в :
 - а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
 - б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
 - в) Китай, Японию, Филиппины
12. Размеры баскетбольной площадки?
 - а) 9м. х 18м.
 - б) 14м. х 26м.
 - в) 12м. х 24м.
13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

Комбинация 39

- а) 305 см. б) 260 см. в) 310 см. г) 300 см.
14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
а) 30 сек. б) 24 сек. в) 20 сек.
15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
а) 3 шага б) 2 шага в) 1 шаг
16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
а) 10 сек. б) 8 сек. в) 24 сек.
17. Продолжительность игры в баскетбол?
а) 2 тайма по 20 минут б) 4 тайма по 10 минут в) 4 тайма по 12 минут
18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
а) 2 очка б) 1 очко в) 3 очка
19. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
а) 2 б) 3 в) 4 г) 5
20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.

Урок № 50

Тест 5. Тема «Спортивные игры. Волейбол»

Вопросы и предлагаемые ответы	Ответы
1. Каков размер волейбольной площадки? а) 19x8; б) 18x9; в) 12x6; г) 24x12.	
2. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды? а) 4; б) 3; в) 2; г) не ограничено.	
3. Является ли ошибкой касание сетки мячом при подаче? а) Да; б) нет; в) на усмотрение судьи; г) в правилах не оговаривается.	
4. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки? а) Боковых; б) лицевых; в) разделительных; г) средней.	
5. Что является ошибкой при подаче мяча? а) Низкое подбрасывание мяча; б) заступ лицевой линии; в) удар по мячу кулаком; г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.	
6. Какова длительность тайм-аута? а) 1 мин; б) 10 сек; в) 30 сек; г) 15 сек.	
7. Не считается ошибкой, если во время игры игрок... а) заступил за среднюю линию ногой; б) пробежал по площадке соперника за средней линией; в) наступил на среднюю линию, но не было разрыва с линией; г) задел среднюю линию пальцем.	
8. Как переводится слово «волейбол»? а) Летящий мяч; б) падающий мяч; в) мяч в воздухе; г) вольный мяч.	
9. К основным приёмам игры в волейбол не относятся... а) подача и передачи мяча; б) приём подачи и блокирование; в) перемещения и атакующий удар; г) ведение и ловля мяча.	
10. Укажите запрещённый приём игры в волейбол? а) Скидка при выполнении нападающего удара; б) игра ногой; в) блокирование подачи мяча; г) выполнение подачи в прыжке.	

Комбинация 40

11. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для... а) Осуществления индивидуальных действий; б) тактических командных действий; в) игры в нападении; г) игры в защите.	
12. Назовите число игроков одной команды, участвующих в игре? а) 6; б) 4; в) 8; г) 5.	
13. Какую игру называют младшим братом волейбола? а) Пионербол; б) мини-волейбол; в) стритбол; г) стендбол.	
14. Какова высота сетки для мужчин? а) 243 см; б) 256 см; в) 245 см; г) 234.	
15. Какова высота сетки для женщин? а) 242; б) 228; в) 224; г) 220.	
16. Как называется свободный защитник? а) Лидеро; б) либеро; в) нигеро; г) фигаро.	
17. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для... а) игры в защите; б) игры в нападении; в) осуществления командных действий; г) осуществления групповых действий.	
18. Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол? а) выносливость; б) координационные способности; в) быстрота; г) сила.	
19. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол? а) Тай-брейк; б) тайм-аут; в) степ-тест; г) блицтурнир.	
20. Какой вариант исхода встречи по партиям не может быть получен? а) 3:1 б) 3:0 в) 4:1 г) 3:2	

Урок № 77

Тест 6. Тема «Лыжная подготовка»

1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...
а) ног; б) рук;
в) туловища; г) произвольно.
2. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
а) широкий скользящий шаг;
б) попеременная работа палками;
в) сильное отталкивание ног

Комбинация 41

3. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
а) незаконченный толчок ногой; б) двухопорное скольжение;
в) незаконченный толчок рукой; г) короткий скользящий шаг.
4. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...
а) -4...-7 б) -10...-12 в) -14...-16
5. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных ходов?
а) широкий скользящий шаг;
б) недостаточный наклон туловища вперёд при отталкивании палками;
в) незаконченный толчок палками;
г) подседание при отталкивании палками.
6. К попеременным ходам относится...
а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.
7. К одновременным ходам относится...
а) двухшажный ход; б) одношажный ход; в) четырёхшажный ход.
8. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...
а) попеременный двухшажный ход; б) одновременный двухшажный ход;
в) одновременно одношажный ход; г) одновременный двухшажный ход.
9. Выбор способа подъёма в гору зависит от...
а) крутизны склона; б) длины палок; в) длины лыж.
10. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...
а) сгибание ног в коленях; б) чрезмерный наклон туловища вперёд;
в) выставление вперёд одной лыжи; г) неровная лыжня.
11. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?
а) низкая; б) средняя; в) высокая.
12. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход?
а) два коротких скользящих шага;
б) два широких скользящих шага;
в) попеременное отталкивание палками;
г) одновременное отталкивание палками;
д) наклон туловища вперёд с навалом на палки;
1) а, г, д; 2) б, в, д; 3) б, г, д.
13. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать... а) время проведения занятий; б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) состояние снега(наст, гололёд и другое); г) рельеф местности.
14. Какой из перечисленных видов спорта является циклическим?
а) гимнастика; б) борьба;
в) волейбол; г) лыжные гонки.

Комбинация 42

15. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся? а) -12
б) -14
в) -18
г) -20

Итоговая аттестация.

		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Бег 60м	М	10.2- 10.5- 11.3.	9.8- 10.4- 11.1	9.4- 10.0- 10.8	9.0- 9.7- 10.5	8.5- 9.2- 10.0
	Д	10.3- 11.0- 11.5	10.3- 10.6- 11.2	9.8- 10.4- 11.2	9.7- 10.4- 10.8	9.4- 10.0- 10.5
Прыжок в длину с места	М	170- 155- 135	175- 165- 145	180- 170- 150	190- 180- 165	210- 200- 180
	Д	160- 150- 130	165- 155- 140	170- 160- 145	175- 165- 156	180- 170- 155
Сгибание разгибание рук.	М	17-12-7	20-15-10	23-18-13	25-20-15	32-27-22
	Д	12-8-3	15-10-5	18-12-8	19-13-9	20-15-10

Комбинация 43

Приложение № 11

5-6 класс

Мальчики

Акробатическое упражнение

И.п. - стойка ноги врозь. Баллы

1. Руки вверх и наклоном назад «мост» 3,0
2. Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать).....1,5
3. Перекат вперёд в упор присев..... 1,5
4. Кувырок назад в упор присев..... 2,0
5. Кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь..... 2,0

Девочки

Акробатическое упражнение

И.п. – о.с. Баллы

1. Два кувырка вперёд в упор присев и, встать в стойку, руки вверх....2,0
2. Опуститься в «мост»..... 3,5
3. Лечь, стойка на лопатках..... 2,0
4. Перекат вперёд в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь.....2,5

7-8 КЛАССЫ

Юноши

Акробатическое упражнение

И.п. – упор присев Баллы

1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь..... 3,0
2. Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны..... 1,0
3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать)...3,0
4. Опуститься в упор присев и кувырок вперёд..... 1,0
5. Длинный кувырок и 1,0
6. Прыжок вверх прогибаясь..... 1,0

Девушки

Акробатическое упражнение

И.п. – упор присев. Баллы

1. Кувырок назад..... 2,0
2. Перекат назад в стойку на лопатках (держать)..... 1,5
3. Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать)..... 2,5
4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад..... 2,0
5. Махом левой, упор присев и кувырок вперёд..... 1,0
6. Прыжок вверх прогибаясь..... 1,0

Приложение № 12

Комбинации по футболу

Комбинация 1

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение групповым взаимодействиям.

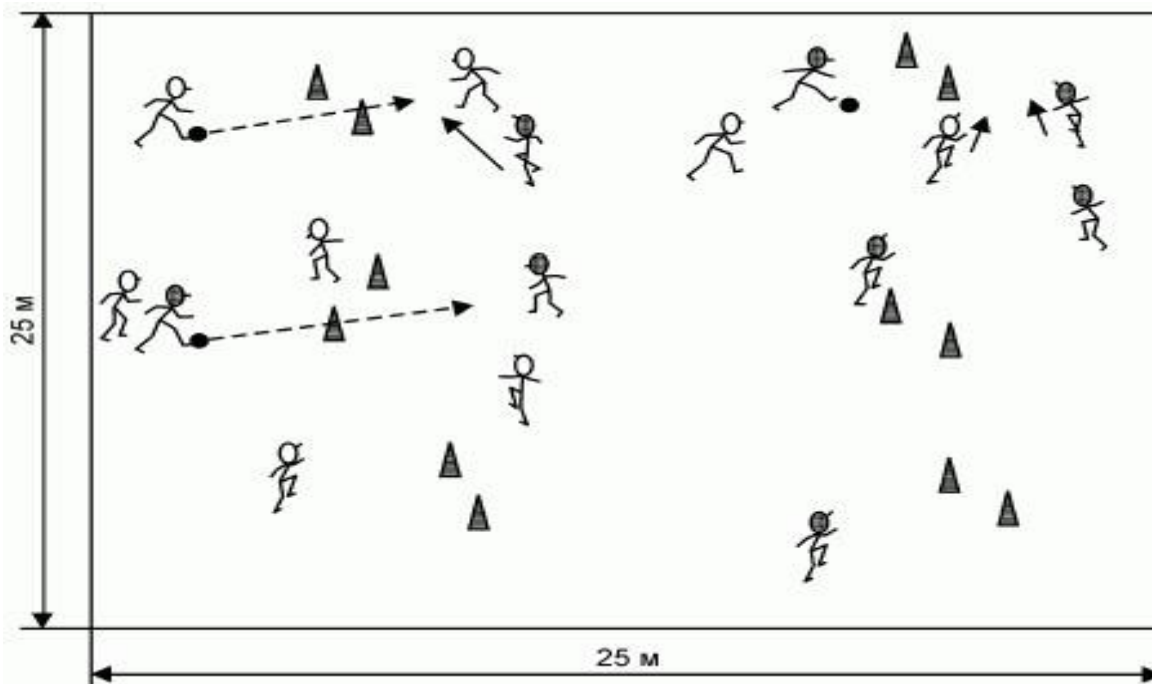
Задача: сделать передачу партнеру между двух колпаков.

Содержание. Участвуют две команды по 4-6 человек, игра проводится 2-3 мячами. Если прошла точная передача между колпаками своему партнеру, команде дается 1 очко. Очко не

Комбинация 44

засчитывается, если при передаче мяча колпак упал, а также если передача перехвачена или партнеру не удалось принять мяч. Нельзя выполнять передачу дважды подряд между одними и теми же колпаками. Расстояние между колпаками - 1 м.

Правила: во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линии ударом по неподвижному мячу. Побеждает команда, набравшая больше очков.



Комбинация 2 – «живые ворота».

Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, развитие внимания и мышления.

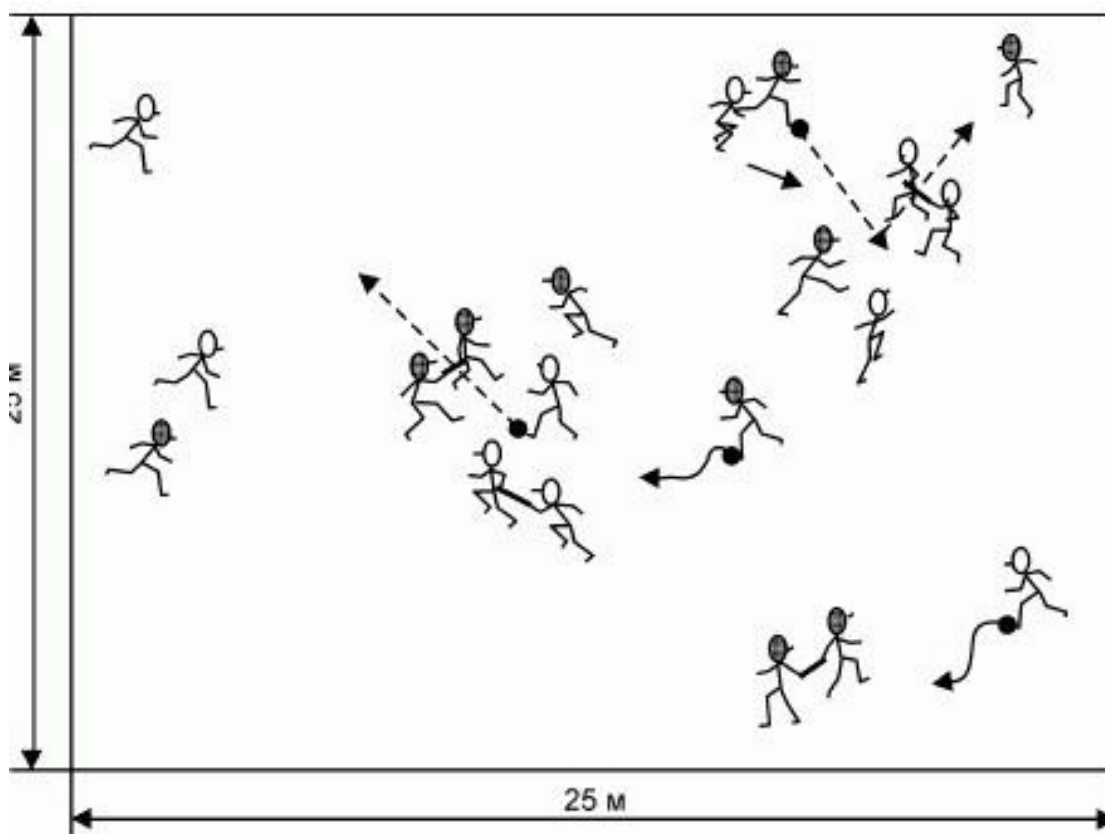
Сопряженное воздействие: обучение ведению и обводке.

Задача: забить гол в «живые» ворота.

Содержание. Участвуют две команды по 4-8 человек, игра проводится 2-3 мячами. Каждая команда имеет двое «живых» ворот (ворота составляют 2 игрока, соединенных гимнастической палкой длиной не менее 1 м), которые не имеют права играть в углах площадки. Футболисты «живых» ворот, не отпуская гимнастической палки, имеют право участвовать в игре, происходит их периодическая смена. Живые ворота могут состоять из футболистов разных команд.

Правила: во всех случаях мяч, ушедший с игровой площадки, вводится с боковой и лицевой линии ударом по неподвижному мячу. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Комбинация 45



Комбинация 3

Задача: удерживать мяч в своей команде посредством игры в пас между квадратами.

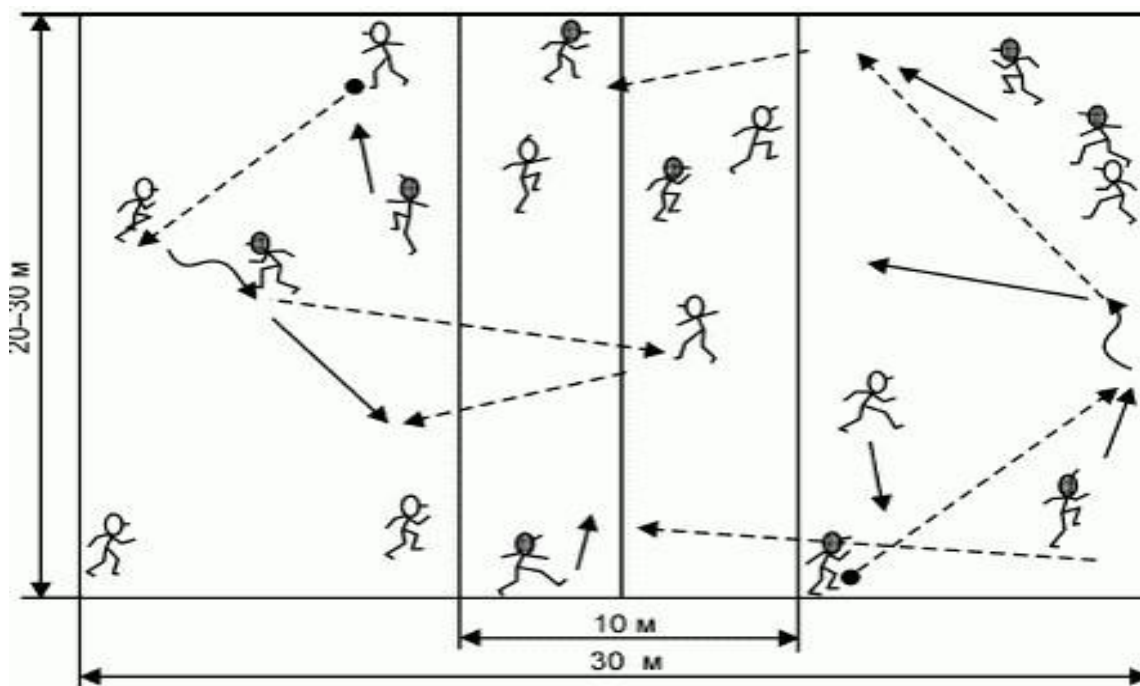
Вводятся требования игры «в стенку» с игроком другого квадрата.

При наличии соответствующих умений выполнять «стенку на третьего» с последней передачей из центрального квадрата.

Содержание. Участвуют две команды по 3-5 игроков. Во все квадраты вводится игрок соперника, с задачей активно отбирать мяч. Игра проводится 2 мячами, а в процессе выполнения упражнения – 3.

Выигрывает команда, выполнившая большее количество раз «игру в стенку» («в стенку на третьего»).

Комбинация 46



Комбинация 4

Цель: воспитание общей ловкости, обучение групповым взаимодействиям.

Сопряженное воздействие: обучение ударам головой, ногами с лета, развитие внимания и мышления.

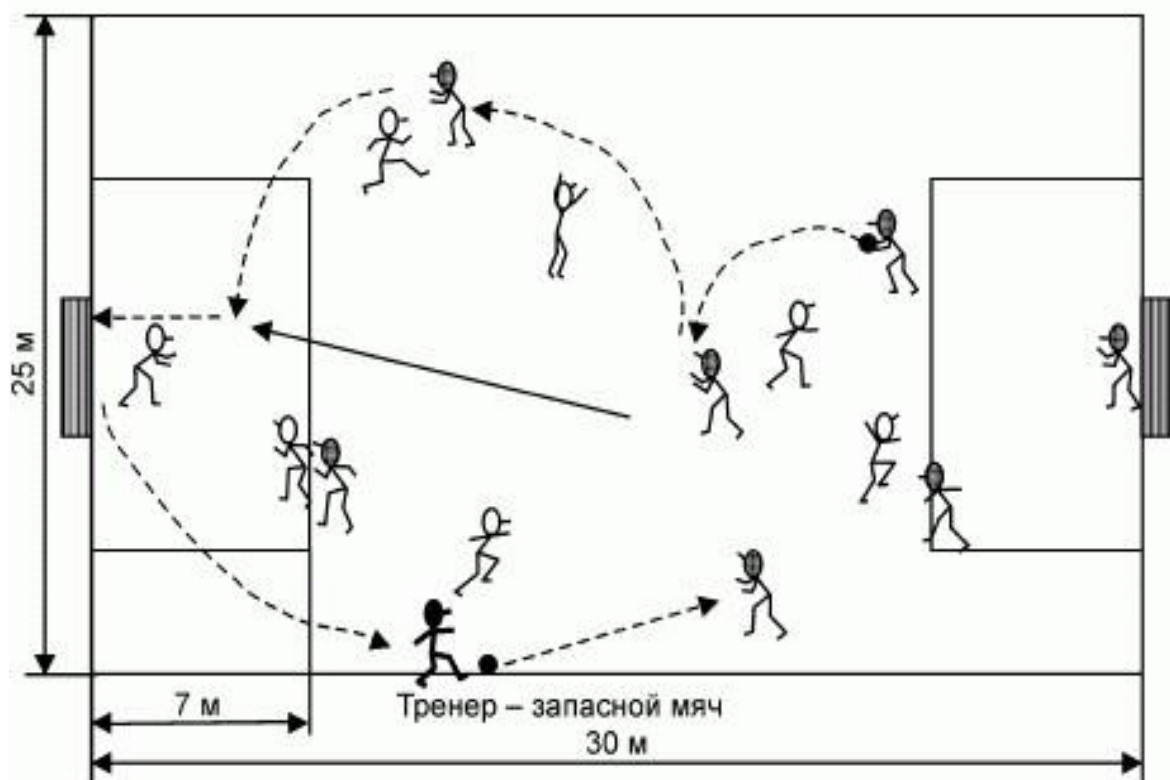
Задача: забить мяч головой или ногами с лета.

Содержание. Участвуют две команды по 7-8 человек. Игра ведется 1 мячом в гандбольные ворота по правилам подвижной игры «Борьба за мяч» в штрафных площадках по правилам футбола. Периодически производить остановку игры с показом и разбором характерных эпизодов. Тренер имеет 1-2 запасных мяча. Длинный свисток означает, что тренером вводится в игру другой мяч, предыдущий мяч немедленно возвращается тренеру.

Когда вводится запасной мяч:

- для поощрения атакующих, нанесших удар по воротам или создавших острый момент; – для поощрения обороняющихся, которые более 20 с не дают возможности бить по своим воротам.
- в том случае, если отсутствует ширина и глубина атаки.

Комбинация 47



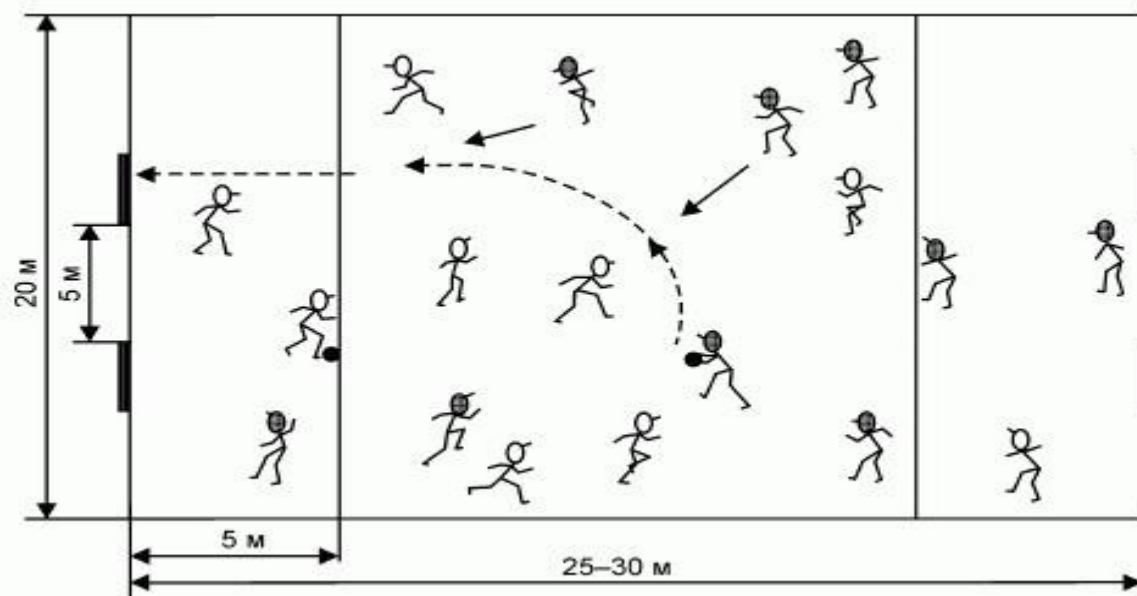
Комбинация 5

Обучение приема мяча с последующим ударом

Цель: обучение ударам после приема мяча.

Сопряженное воздействие: воспитание общей ловкости, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч ногами после приема из центрального квадрата после передачи партнера руками.



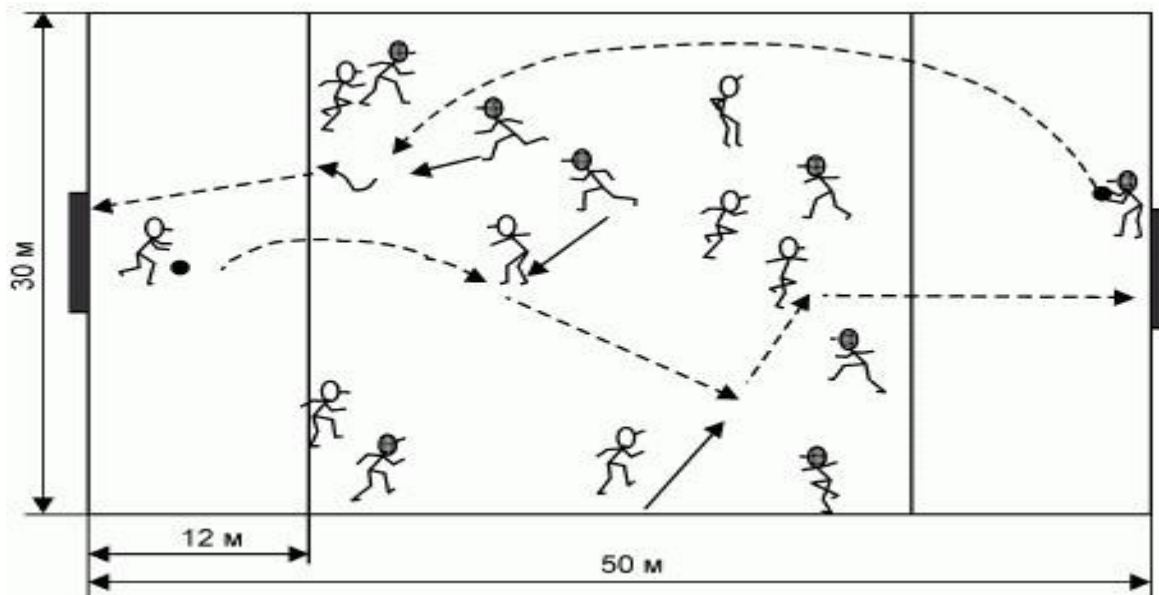
Цель: обучение ударам после приема мяча.

Сопряженное воздействие: воспитание специальной ловкости, развитие внимания и мышления.

Задача: забить мяч ногами после приема из центрального квадрата.

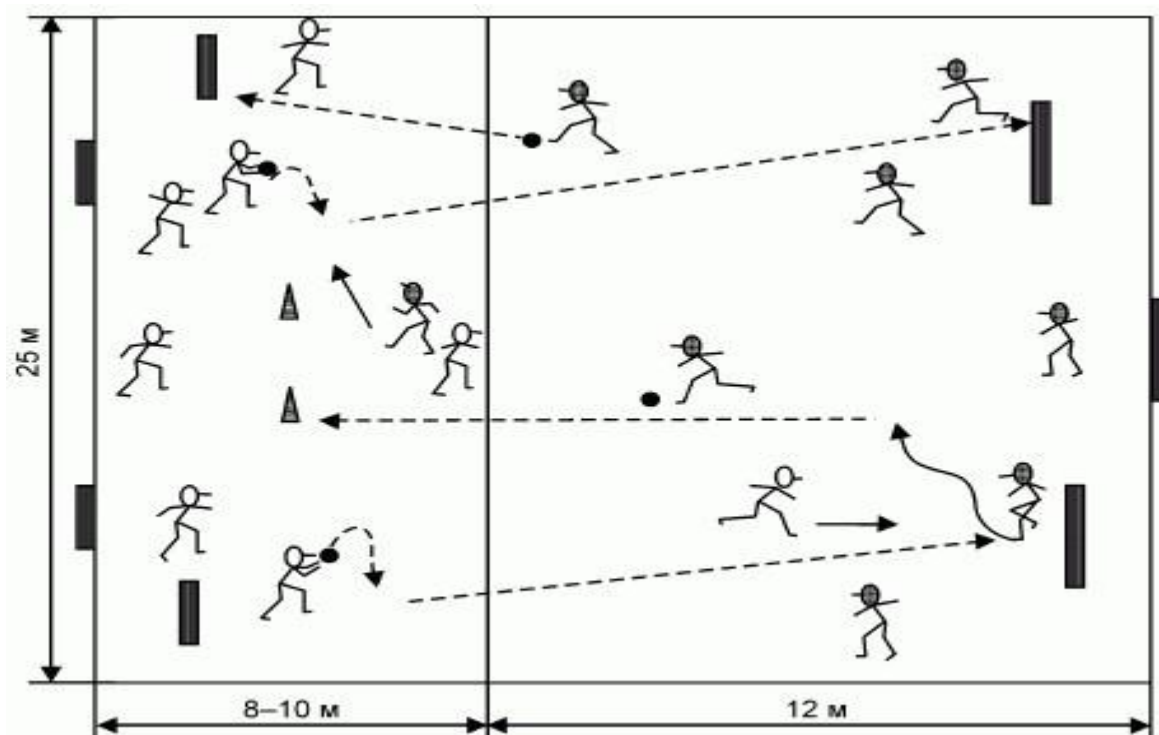
Комбинация 48

Содержание. Участвуют две команды по 4-8 игроков, включая вратарей. Игра ведется 3 мячами. В центральном квадрате – по футбольным правилам. В крайних квадратах играют только вратари, которые вводят мяч руками и ногами с рук. В случае нарушения правил все мячи передаются пострадавшей команде. В игре нет правил розыгрыша угловых и свободного удара от ворот. Если из-за скученности упражнение не получается, увеличить размеры площадки или добавить лишний игровой мяч.



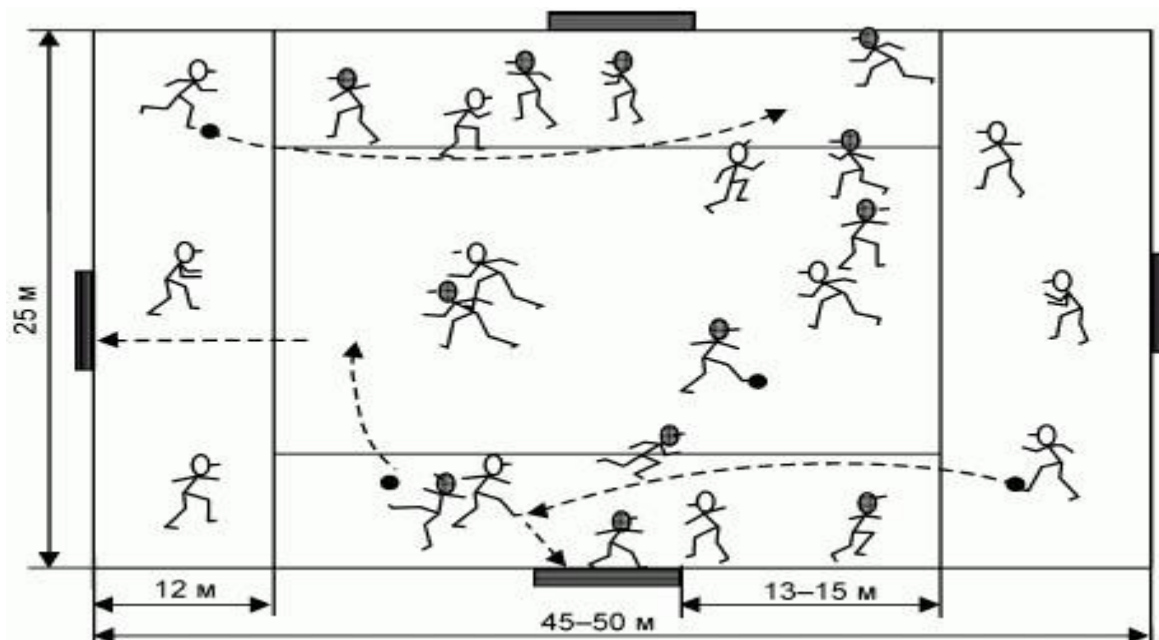
Цель: обучение выполнению передач внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема, развитие внимания и мышления.

Сопряженное воздействие: обучение приему и ударам по летящему мячу. **Задача:** забить гол или сбить стойку соперника.



Комбинация 49

Цель: бучение (совершенствование) ударам по летящему мячу головой и ногами. **Сопряженное воздействие:** обучение передач мяча, перехватам, развитие внимания, мышления, восприятия. **Задача:** забить гол в ворота соперника.



Содержание. Участвуют две команды по 3-8 человек, играющих только в пределах своих квадратов 4 мячами. Команда «черных» (с двумя вратарями) защищает двое ворот 5x2 м. Команда «белых» – сдвоенные гандбольные ворота или двое ворот 5x2 м, играя без вратарей. Команда «белых» состоит из двух троек защитников, играющих в крайних квадратах, и шести нападающих, играющих в квадрате соперника. Команда «белых» может наносить удары только по летящему мячу после передачи партнера верхом из крайнего квадрата. Команда «черных» может наносить удары по воротам соперника только из своего квадрата. Нападающие «белых» активно участвуют в борьбе за мяч и препятствуют нанесению удара по своим воротам. По окончании первого тайма команды меняются воротами.