

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«НАРЫШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено и принято

на заседании педагогического совета

(протокол № 1 от 26.08.2019 г.)

Согласовано: _____

Зам. директора по УВР

Майзнер Е.С.

Утверждено: _____

Директор Ю.Д.Козырь.

приказ № 130 от 26.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Основное общее образование

на период 2019/2020 – 2024/2025 учебные года

Срок освоения – 5 лет

П. МЕХАНИЗАТОРОВ

2019 ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 - 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2013г.).

И нормативных документов:

-Закона Российской Федерации «Об образовании», ст.32;

- Компетенция и ответственность образовательного учреждения (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М.Кондаков, Л.П. Кезина- М:Просвещение 2010).

Учебник. Физическая культура. 5-6-7 класс и 8-9 класс : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,А. А. Зданевич ; под общ. ред, В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

- положения о рабочей программе педагогического работника на заседании педагогического совета(Протокол №1 от 30.08.2018, утвержденный приказом №135 от 30.08.2018г.)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в 5-6, 9 классах отводится 68 часов в год (2 часа в неделю) и 7-8 классах отводится 105 часов в год (3 часа в неделю).

Дополнение в рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» (основное общее образование) (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»).

На основании приказа № 78 от 06.04.2020 г. дополнить пояснительную записку рабочей программы следующим абзацем: «При переходе на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организация образовательной деятельности осуществляется посредством лекции, онлайн консультаций, а также с применением ресурсов различных электронных образовательных платформ, рекомендованных Министерством Просвещения Российской Федерации, в том числе «Российская электронная школа», «Яндекс.Учебник»,

«Учи.ру», «Олимпиад», «Билет в будущее», «WorldSkills Russia», «Фоксворд», «ЯКласс», «Образовариум», «Lecta», «Skyes», «Мобильное электронное образование», «Виртуальная школа Тульской области», «Моя школа в online» и другие, используя технические средства обучения».

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

5-6 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 5 – 6 классах.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		классы	
		5	6
1	Базовая часть	52	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры (футбол)	5	5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
1.4	Легкая атлетика	10	10
1.5	Лыжная подготовка	14	14

1.6.	Спортивные игры (волейбол)	8	8
2	Вариативная часть	18	
2.1	Баскетбол	6	6
	Легкая атлетика	12	12
	Итого	70	70

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 7- 8 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		7	8
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.2	Спортивные игры (волейбол, футбол)	18/6	18/6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24
1.5	Лыжная подготовка	21	21
2	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	18	18
2.2	Региональный компонент		
	Итого	105	105

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 9 классе.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
---	----------------------------	---------------------------

1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Содержание учебного предмета.

5 класс.

Основы знаний. История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Физическое совершенствование.

Общая (базовая) физическая подготовка Гимнастика с основами акробатики: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. Лыжные гонки: Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение. Легкая атлетика: высокий старт с ускорением. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекуты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Лыжные гонки: Двухшажный попеременный ход. Спуски, подъемы и торможения. Легкая атлетика: Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту

(способом «перешагивания»). Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

6 класс.

Основы знаний. История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью). Способы деятельности Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Физическое совершенствование.

Общая физическая подготовка: Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки.

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Лыжные гонки: Одновременный одношажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация, выполняемые на 32 и 48 счета: прыжковые упражнения, повторные кувырки в группировке, стойка на лопатках и на голове с помощью рук (мальчики), мост (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Опорные прыжки через гимнастического козла с увеличенной фазой полета (регулируется расстоянием между снарядом и «подкидным мостиком»). Комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной; полушпагат, соскоки.

Гимнастическая комбинация на невысокой перекладине (мальчики): размахивания, подъемы в упор, перемахи левой (правой) вперед и назад, переходы в вис и из вися лежа на согнутых руках.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Лыжные гонки: Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Преодоления препятствий и небольших трамплинов. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Легкая атлетика: Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. Баскетбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

7 класс

Основы знаний. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Физическое совершенствование.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Лыжные гонки: Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360*. Комбинация на гимнастической средней перекладине (мальчики): висы, подъем переворотом силой в упор, перемахи вперед и назад одной и другой, упор сзади, поворот кругом в упор, соскок отмахом назад.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Лыжные гонки: Коньковый ход. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков – 1.5 м, для девушек – 1 м). Спуск с поворотами «плугом» и «упором» (слалом). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Легкая атлетика: Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. Футбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам.

8 класс.

Основы знаний. Основы знаний Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

Физическое совершенствование.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Гимнастическая комбинация на средней перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади, вис на подколенях; совершенствование ранее разученных упражнений. Упражнения на брусьях (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; (девушки): из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Лыжные гонки. Безшажных ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Легкая атлетика: Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игра по упрощенным правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки.

Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): из виса стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений Лыжные гонки: Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. Футбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам.

9 класс.

Основы знаний. Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа).

Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Способы деятельности Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

Физическое совершенствование.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девочки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Легкая атлетика: Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр, футбол, волейбол. Игра по правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусках (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений. Лыжные гонки. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Легкая атлетика: Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений. Волейбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. Футбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Формы контроля по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование.

5 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».		
2.	Спринтерский бег. ОРУ. Бег на результат 30м. Круговая эстафета.		
3.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета.		
4.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		
5.	ОРУ. Бег на результат 60м. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
6.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».		

7.	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
8.	Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Игра «Лапта».		
9.	Метание малого мяча на дальность(учет). ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками. Подвижная игра «Метко в цель».		
10.	Бег (1000м). ОРУ. Подвижная игра «Салки».		
11.	Бег в равномерном темпе. Бег (1000м). ОРУ. Подвижная игра «Невод».		
12.	Бег (1000м) на результат. ОРУ.		
13.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Игра по упрощенным правилам.		
14.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Игра по упрощенным правилам.		
15.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. ОРУ. Удары по мячу. Игра по упрощенным правилам.		
16.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра по упрощенным правилам.		
17.	Совершенствование пройденных элементов игры в футбол. Игра по упрощенным правилам.		
18.	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.		
19.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. (		
20.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Учет.		
21.	Акробатические соединения. Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий.		
22.	ОРУ. Акробатические соединения 2-3 элементов. Подвижная игра «Запрещенное движение». Учет.		
23.	ОРУ со скакалкой. Акробатические соединения из 4- 5 элементов. Подвижная игра «Два лагеря». Учет.		
24.	ОРУ. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).		
25.	ОРУ. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
26.	ОРУ. Строевые упражнения. Подтягивание в висе лежа – дев., поднимание прямых ног в висе - мал.		
27.	ОРУ без предметов. Комбинация на перекладине. Эстафеты. Учет.		
28.	Строевые упражнения. Переворот в упор.		
29.	ОРУ. Совершенствование висов и упоров.		
30.	ОРУ с предметами на месте. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.		
31.	ОРУ с предметами на месте. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.		
32.	ОРУ с предметами на месте. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Учет.		
33.	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1 км.		
34.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
35.	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. Игры: «Гонки преследованием».		
36.	Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки на дистанцию 1км.		
37.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.		
38.	Спуски и подъемы. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.		

39.	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		
40.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км с учетом времени.		
41.	Закрепление одновременного бесшажного хода. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.		
42.	Прохождение дистанции 2 -2,5км.		
43.	Закрепление попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.		
44.	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.		
45.	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		
46.	Круговая эстафета. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		
47.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.		
48.	ОРУ. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Учебная игра.		
49.	Совершенствование пройденных элементов игры в волейбол. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».		
50.	Совершенствование пройденных элементов игры в волейбол. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».		
51.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.		
52.	Совершенствование пройденных элементов игры в волейбол. Подвижные игры с элементами в/б.		
53.	Совершенствование пройденных элементов игры в волейбол. Подвижные игры с элементами в/б..		
54.	Совершенствование пройденных элементов игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.		
55.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.		
56.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.		
57.	Совершенствование ловли и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.		
58.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра «Мяч капитану».		
59.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.		
60.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
61.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель».		
62.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. ОРУ. Круговая эстафета.Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
63.	Спринтерский бег. ОРУ. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.Бег на 1000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов на результат. ОРУ в движении. Игра «Лепта». Развитие скоростно-силовых качеств.		
64.	Высокий старт. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Бег на результат(60) м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Итоговое тестирование.		
65.	Бег на результат(60) м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и		

	часовые».		
66.	Спринтерский бег. ОРУ. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
67.	Бег на 1000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.		
68.	Бег на результат 1000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Салки».		
69.	Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов на результат. ОРУ в движении. Игра «Лепта». Развитие скоростно-силовых качеств.		
70.	Повторение пройденного материала.		

**Тематическое планирование.
6 класс.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
2.	Высокий старт. Спринтерский бег. ОРУ. Бег на результат 30 м. Круговая эстафета.		
3.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		
4.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		
5.	ОРУ. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		
6.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. ОРУ в движении. Развитие скоростно - силовых качеств.		
7.	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча. ОРУ.		
8.	Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Игра «Лепта».		
9.	Метание малого мяча на дальность(учет). ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками. Игра «Лепта».		
10.	Бег (1000м). ОРУ. Подвижная игра «Невод».		
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м (учет). ОРУ. Подвижная игра «Невод».		
12.	ОРУ. Круговая тренировка. Игра «Лепта».		
13.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Игра по упрощенным правилам.		
14.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. ОРУ. Удары по мячу. Игра по упрощенным правилам.		
15.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра по упрощенным правилам.		
16.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам.		
17.	Совершенствование пройденных элементов игры в футбол. Игра по упрощенным правилам.		
18.	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.		
19.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		

20.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Учет.		
21.	ОРУ. Акробатические соединения 2-3 элементов. Подвижная игра «Запрещенное движение». Учет.		
22.	ОРУ со скакалкой. Акробатические соединения из 4- 5 элементов. Подвижная игра «Два лагеря». Учет.		
23.	ОРУ. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).		
24.	ОРУ. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
25.	ОРУ. Строевые упражнения. Подтягивание в висе лежа – дев., поднимание прямых ног в висе - мал.		
26.	ОРУ без предметов. Комбинация на перекладине. Эстафеты. Учет.		
27.	ОРУ. Строевые упражнения. Переворот в упор.		
28.	ОРУ. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты.		
29.	ОРУ с предметами на месте. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.		
30.	ОРУ с предметами на месте. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Учет.		
31.	Комбинация в равновесии. Упражнения на бревне. ОРУ с предметами. Эстафеты.		
32.	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1 км.		
33.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
34.	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. Игры: «Гонки преследованием».		
35.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.		
36.	Спуски и подъемы. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.		
37.	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		
38.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км с учетом времени.		
39.	Прохождение дистанции 2 -2,5км.		
40.	Закрепление попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.		
41.	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.		
42.	Круговая эстафета. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		
43.	Прохождение дистанции 2 - 3 км.		
44.	Лыжные гонки 1 - 2км.		
45.	Соревнования на дистанции 2 км.		
46.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.		
47.	ОРУ. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Учебная игра.		
48.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра мини-волейбол.		
49.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра мини-волейбол.		

50.	Совершенствование пройденных элементов игры в волейбол. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		
51.	Совершенствование пройденных элементов игры в волейбол. . Подвижная игра «Летучий мяч». Игра в мини-волейбол.		
52.	Совершенствование пройденных элементов игры в волейбол. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Игра в мини-волейбол.		
53.	Совершенствование пройденных элементов игры. Соревнования по волейболу.		
54.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.		
55.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.		
56.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.		
57.	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Эстафеты с мячом.		
58.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.		
59.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.		
60.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».		
61.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. ОРУ. Круговая эстафета.		
62.	Спринтерский бег. ОРУ. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
63.	Бег на результат(60) м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
64.	Бег на 1000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.		
65.	Бег на результат 1000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Салки».		
66.	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
67.	Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель».		
68.	ОРУ в движении. Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.		
69.	Метание мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов на результат. ОРУ в движении. Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.		
70.	ОРУ в движении. Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.		

Тематическое планирование.
7 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		

2.	Высокий старт. ОРУ. Бег на результат 30м. Круговая эстафета.		
3.	Высокий старт. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
4.	Совершенствование высокого старта. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
5.	ОРУ. Бег 60м. на результат. Развитие скоростных качеств.		
6.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.		
7.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8.	ОРУ. Прыжок в длину с места. Бег 9 мин. Метание мяча на результат.		
9.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 9 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10.	ОРУ. Бег 1500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11.	ОРУ. Бег на результат 1500м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
12.	ОРУ. Соревнования по легкой атлетике. Развитие скоростно- силовых качеств.		
13.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.		
14.	ОРУ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Учебная игра.		
15.	ОРУ. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.		
16.	Совершенствование пройденных элементов игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		
17.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.		
18.	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении в парах. Учебная игра.		
19.	ОРУ. Повороты с мячом. Ведение мяча в движении. Учебная игра.		
20.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
21.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Эстафеты.		
22.	ОРУ. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления (учет). Учебная игра.		
23.	ОРУ. Совершенствование техники бросков. Развитие координационных качеств.		
24.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
25.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке (учет). Учебная игра.		
26.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
27.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
28.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
29.	ОРУ. Игровые задания. Учебная игра.		
30.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Круговая эстафета.		
31.	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Акробатические упражнения.		
32.	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Развитие координационных качеств.		
33.	ОРУ с мячом. Акробатические упражнения (учет).		
34.	ОРУ в движении. Гимнастическая комбинация.		
35.	ОРУ с мячами. Совершенствование гимнастической комбинации.		
36.	ОРУ с мячами. Совершенствование гимнастической комбинации (учет).		
37.	ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Упражнения в висе. Эстафеты.		
38.	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в висе. Развитие силы.		
39.	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения в висе. Эстафеты.		
40.	ОРУ с обручами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.		
41.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Подвижная игра «Два лагеря».		

42.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Эстафеты.		
43.	ОРУ с мячами. Совершенствование опорного прыжка. Эстафеты.		
44.	ОРУ в движении. Совершенствование опорного прыжка, строевых упражнений. Эстафеты.		
45.	ОРУ в движении. Подтягивание на низкой перекладине (учет). Развитие скоростно-силовых качеств.		
46.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.		
47.	ОРУ. Строевые упражнения (учет). Эстафеты.		
48.	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
49.	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Прохождение одношажный дистанции 1 км.		
50.	Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с преследованием».		
51.	Одновременный одношажный ход. Эстафета.		
52.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.		
53.	Одновременный одношажный ход (учет). Прохождение дистанции 2 км.		
54.	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Прохождение дистанции 2 км.		
55.	Совершенствование одновременного двухшажный и одношажный ходов. Прохождение дистанции 3 км.		
56.	Совершенствование одновременного двухшажный и одношажный ходов. Игра «Карельская гонка».		
57.	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки на дистанцию 2 км.		
58.	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.		
59.	Совершенствование поворота на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.		
60.	Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты.		
61.	Поворот на месте махом (учет). Прохождение дистанции 3 км		
62.	Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
63.	Торможение "плугом". Подъём "ёлочкой". Прохождение дистанции 4 км.		
64.	Совершенствование техники торможения и подъема. Игры "Гонки на выбывание".		
65.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4 км.		
66.	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4 км.		
67.	Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
68.	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
69.	Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
70.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.		
71.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
72.	Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
73.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из разученных элементов. Учет.		
74.	Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи. Учебная игра.		
75.	Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
76.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча(учет). Учебная игра.		
77.	ОРУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра.		
78.	ОРУ. Прием и передача мяча изученными способами. Эстафеты.		
79.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		

80.	ОРУ. Нападающий удар. Учебная игра.		
81.	ОРУ. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.		
82.	ОРУ. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.		
83.	ОРУ.. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
84.	ОРУ. Совершенствование приемов игры.. Учебная игра.		
85.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
86.	ОРУ. Совершенствование комбинации из передвижений игрока. Развитие координационных качеств.		
87.	ОРУ. Совершенствование нижней прямой подачи, приема мяча отраженного сеткой.		
88.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники ударов по мячу. Учебная игра.		
89.	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		
90.	ОРУ. Совершенствование ударов по воротам, перехват мяча. Учебная игра.		
91.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
92.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		
93.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		
94.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
95.	ОРУ. Челночный бег(учет). Развитие скоростных качеств.		
96.	ОРУ. Бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств.		
97.	ОРУ. Бег 60м. Прыжок в длину с места.		
98.	ОРУ. Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность.		
99.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат.Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
100.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102.	ОРУ. Бег 1500м. Развитие скоростно - силовых качеств.		
103.	ОРУ. Бег 1500м.. Развитие скоростно - силовых качеств.		
104.	ОРУ. Бег 2000м. мал., 1500 дев.(учет). Развитие скоростно - силовых качеств.		
105.	ОРУ. Игра "Лапта". Развитие скоростно-силовых качеств.		

**Тематическое планирование.
8 класс.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
2.	ОРУ. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств.		
3.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.		
4.	ОРУ. Низкий старт. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		
5.	ОРУ. Эстафетный бег. Игра "Лапта".		

6.	ОРУ. Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность.		
7.	Метание мяча. Прыжок в длину с места. Бег 8 мин.		
8.	ОРУ. Метание мяча на дальность на результат. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10.	ОРУ. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11.	ОРУ. Бег на результат 1000м - дев., 1500м. - мал..		
12.	ОРУ. Соревнования по легкой атлетике. Развитие скоростно- силовых качеств.		
13.	Инструктаж по ТБ. Стока и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол.		
14.	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.		
15.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
16.	ОРУ. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.		
17.	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.		
18.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
19.	ОРУ. Штрафной бросок (учет). Учебная игра.		
20.	Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных качеств.		
21.	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Учебная игра.		
22.	ОРУ. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.		
23.	ОРУ. Совершенствование техники бросков. Развитие координационных качеств.		
24.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
25.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке (учет). Учебная игра.		
26.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
27.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
28.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
29.	ОРУ. Игровые задания. Учебная игра.		
30.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Круговая эстафета.		
31.	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Акробатические упражнения.		
32.	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Развитие координационных качеств.		
33.	ОРУ с мячом. Акробатические упражнения (учет).		
34.	ОРУ в движении. Гимнастическая комбинация.		
35.	ОРУ с мячами. Совершенствование гимнастической комбинации.		
36.	ОРУ с мячами. Совершенствование гимнастической комбинации (учет).		
37.	ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Упражнения в висе. Эстафеты.		
38.	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в висе. Развитие силы.		
39.	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения в висе. Эстафеты.		
40.	ОРУ с обручами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.		
41.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Подвижная игра «Два лагеря».		
42.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Эстафеты.		
43.	ОРУ с мячами. Совершенствование опорного прыжка. Эстафеты.		
44.	ОРУ в движении. Совершенствование опорного прыжка, строевых упражнений. Эстафеты.		
45.	ОРУ в движении. Совершенствование строевых упражнений, опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.		

46.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.		
47.	ОРУ. Строевые упражнения (учет). Эстафеты.		
48.	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
49.	Инструктаж по ТБ. Одновременный и попеременный двухшажные ходы. Прохождение дистанции 2 км.		
50.	Одновременный двухшажный ход .Прохождение дистанции 1 км.		
51.	Одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
52.	Одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
53.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.		
54.	Одновременный одношажный ход (учет). Прохождение дистанции 2 км.		
55.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.		
56.	Лыжная гонка на дистанцию 3 км.		
57.	Совершенствование лыжных ходов (учёт). Прохождение дистанции 3 км.		
58.	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки на дистанцию 2 км.		
59.	Коньковый ход. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км.		
60.	Совершенствование техники конькового хода. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.		
61.	Совершенствование техники конькового хода. Поворот "плугом". Игра «Гонки с выбыванием».		
62.	Коньковый ход (учет). Прохождение дистанции 4 км.		
63.	Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
64.	Торможение "плугом". Подъём "ёлочкой". Игра «Гонки с преследованием».		
65.	Совершенствование техники торможения и подъема. Игры "Гонки на выбывание".		
66.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4 км.		
67.	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка».		
68.	Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
69.	Совершенствование лыжных ходов. Игра «Карельская гонка».		
70.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.		
71.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
72.	Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
73.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из разученных элементов. Учет.		
74.	Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи. Учебная игра.		
75.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
76.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча(учет). Учебная игра.		
77.	ОРУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра.		
78.	ОРУ. Прием и передача мяча изученными способами. Эстафеты.		
79.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
80.	ОРУ. Нападающий удар. Учебная игра.		
81.	ОРУ. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.		
82.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
83.	ОРУ. Совершенствование комбинации из передвижений игрока. Развитие координационных качеств.		

84.	ОРУ. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.		
85.	ОРУ. Совершенствование комбинации из передвижений игрока. Развитие координационных качеств.		
86.	ОРУ. Совершенствование нижней прямой подачи, приема мяча отраженного сеткой.		
87.	ОРУ. Круговая тренировка. Учебная игра.		
88.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Игра в мини-футбол.		
89.	ОРУ. Совершенствование техники ударов по мячу. Учебная игра.		
90.	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		
91.	ОРУ. Совершенствование ударов по воротам, перехват мяча. Учебная игра.		
92.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
93.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
94.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
95.	ОРУ. Челночный бег(учет). Развитие скоростных качеств.		
96.	ОРУ. Бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств.		
97.	ОРУ. Бег 60м. Прыжок в длину с места.		
98.	ОРУ. Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность.		
99.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 8 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
100.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег 8 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101.	ОРУ. Метание мяча на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростных качеств.		
102.	ОРУ. Бег 1500м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
103.	ОРУ. Бег 1500м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.		
104.	ОРУ. Бег 1500м.(учет). Развитие скоростно-силовых качеств.		
105.	ОРУ. Игра "Лапта". Развитие скоростно-силовых качеств.		

**Тематическое планирование.
9 класс.**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
2.	Спринтерский бег. ОРУ. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств.		
3.	ОРУ. Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность.		
4.	ОРУ. Челночный бег(учет). Развитие скоростных качеств.		
5.	ОРУ. Метание мяча на дальность(учет). Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 8 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7.	ОРУ. Бег 2000м. мал., 1500 дев..Развитие скоростно - силовых качеств.		
8.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование стоки и передвижения игрока. Учебная игра.		

9.	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.		
10.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
11.	ОРУ. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.		
12.	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.		
13.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
14.	ОРУ. Штрафной бросок (учет). Учебная игра.		
15.	Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных качеств.		
16.	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Учебная игра.		
17.	ОРУ. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.		
18.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
19.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке (учет). Учебная игра.		
20.	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Акробатические упражнения.		
21.	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Развитие координационных качеств.		
22.	ОРУ с мячом. Акробатические упражнения (учет).		
23.	ОРУ в движении. Гимнастическая комбинация.		
24.	ОРУ с мячами. Совершенствование гимнастической комбинации.		
25.	ОРУ с мячами. Совершенствование гимнастической комбинации (учет).		
26.	ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Упражнения в висе. Эстафеты.		
27.	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения в висе. Развитие силы.		
28.	ОРУ с обручами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.		
29.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Эстафеты.		
30.	ОРУ. Строевые упражнения (учет). Эстафеты.		
31.	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
32.	Инструктаж по ТБ. Одновременный и попеременный двухшажные ходы. Прохождение дистанции 2 км.		
33.	Одновременный и попеременный двухшажные ходы. Прохождение дистанции 2 км.		
34.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.		
35.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход (учет). Прохождение дистанции 2 км.		
36.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода (учёт). Прохождение дистанции 3 км.		
37.	Коньковый ход. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км.		
38.	Совершенствование техники конькового хода. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.		
39.	Совершенствование техники конькового хода. Поворот "плугом".		
40.	Торможение "плугом". Подъём "ёлочкой". Прохождение дистанции 4 км.		
41.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4 км.		
42.	Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
43.	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки на дистанцию 5 км.		
44.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.		
45.	ОРУ. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.		
46.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из разученных элементов. Учет.		

47.	Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи. Учебная игра.		
48.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча(учет). Учебная игра.		
49.	ОРУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра.		
50.	ОРУ. Прием и передача мяча изученными способами. Эстафеты.		
51.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
52.	ОРУ. Нападающий удар. Учебная игра.		
53.	ОРУ. Совершенствование комбинации из передвижений игрока. Развитие координационных качеств.		
54.	ОРУ. Совершенствование нижней прямой подачи, приема мяча отраженного сеткой.		
55.	ОРУ. Круговая тренировка. Учебная игра.		
56.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Игра в мини-футбол.		
57.	ОРУ. Совершенствование техники ударов по мячу. Учебная игра.		
58.	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		
59.	ОРУ. Совершенствование ударов по воротам, перехват мяча. Учебная игра.		
60.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
61.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		
62.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег(учет). Развитие скоростных качеств.		
63.	ОРУ. Бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств.		
64.	ОРУ. Бег 60м. Прыжок в длину с места.		
65.	ОРУ. Бег на результат 60м. Метание мяча на дальность.		
66.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
67.	ОРУ. Бег 2000м. мал., 1500 дев.(учет). Развитие скоростно - силовых качеств.		
68.	ОРУ. Метание мяча на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростных качеств.		

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.

5 класс

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- а) один раз в год

- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в десять лет

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

4. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

5. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

- А. 800м., 1500м.
- Б. 60м., 100м., 200м., 400м.
- В. 2000м., 3000м., 5000м.

7. Сколько попыток используется при прыжках?

- А. одна.
- Б. пять.
- В. три.

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

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

9. Русская игра с битой и мячом

- А) Бейсбол
- Б) Крикет
- В) Лапта
- Г) Теннис

10. Какова цель утренней гимнастики?

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

11. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

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

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

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

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

14. Физкультминутка это...?

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

15. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 1 минуту.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1500м.

Контрольные нормативы	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	10ю2	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Бег 200 метров	40	45	50	43	48	50
Бег 1000 метров	4.30	5.00	5.50	5.00	5.30	6.00
Бег 300 метров				1.10	1.15	1.20
Бег 500 метров	2.10	2.15	2.25			
1500 метров	7.40	8.00	8.20	8.10	8.30	8.50
Прыжок в длину с места	1.65	1.55	1.50	1.50	1.40	1.10
Пресс	38	32	25	30	25	20
Подтягивание	6	4	3	15	10	8
Метание мяча	34	27	20	21	17	14
Прыжок в длину с разбега	3.40	3.00	2.60	3.00	2.60	2.20
Прыжок в высоту	100	90	80	90	80	70
Наклон вперед из положения сидя	10	8	6	12	8	5

Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.**6 класс****1. Что такое физическая культура?:**

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

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

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

5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

6. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

- А) Скиатлон
- Б) Дуатлон
- В) Биатлон
- Г) Арчитлон

7. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек;
- б) 11 человек;
- в) 20 человек.

8. Что такое режим дня?

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

9. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;

- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

10. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.

11. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

12. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища

13. Что делать при ушибе?

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

14. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание.

15. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 1 минуту.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1500м.

Контрольные нормативы 6 класс	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 200 метров	39	43	50	42	46	50
Бег 1000 метров	4.10	4.30	4.50	4.40	5.10	5.50
Бег 300 метров				1.07	1.10	1.15
Бег 500 метров	2.00	2.10	2.15			
1500 метров	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Прыжок в длину с места	1.75	1.65	1.55	1.65	1.50	1.25
Пресс	40	35	30	35	30	25
Подтягивание	7	5	4	17	14	9
Метание мяча	38	29	25	23	18	15
Прыжок в длину с разбега	3.80	3.30	2.70	3.30	2.80	2.30
Прыжок в высоту	1.05	95	85	1.00	90	80
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8

Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.**7 класс**

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 1 минуту.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1500м.

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (с)	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (с)	9,4	10,0	10,7	10,0	10,4	11,0
3.	Бег 1500м.(м), 1000м.(д) (мин.)	6,40	7,00	7,35	4,30	4,55	6,00
4.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	20	15	10	9	7	5
5.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	105	95	80	125	115	100
6.	Челночный бег 3х10м. (с.)	8,1	8,4	9,3	8,4	8,9	9,7
6.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	165	155	140

7.	Поднимание туловища за 1 минуту	38	35	28	34	28	25
10.	Подтягивание М-вис (кол.) Д-низ. Вис (кол.)	9	7	5	17	13	9
11.	Наклон вперед из положения сидя.	11	7	4	16	13	9

Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.
8 класс .

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

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

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

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

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

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

- а) акробатика,
- б) «колесо»,

- в) кувырок,
- г) сальто.

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

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

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

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

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

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,

г) 7.

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

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

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

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

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

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

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

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 1 минуту.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1500м.

№	Наименование норматива	Мальчики	Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (с)	4.9	5.1	5.5	5.2	5.4	5.8
2.	Бег 60 м. (с)	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3.	Бег 1500м.(м), 1000м.(д) (мин.)	6.00	6.25	7.05	4.15	4.45	5.30
4.	Бег 2000м. (мин.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.30
5.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	25	20	15	10	7	5
6.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	115	105	90	130	120	105
7.	Челночный бег 3х10м. (с.) 10х5м.(с.)	7.8 17.4	8.3 18.4	8.9 20.4	8.0 18.0	8.6 19.0	9.5 21.0
8.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	165	175	160	150
9.	Поднимание туловища за 1 минуту	40	35	30	35	30	27

10.	Подтягивание М-вис (кол.) Д-низ. Вис (кол.)	9	7	5	17	13	9
11.	Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10

Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.
9 класс.

1. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а) Олимпии;
- б) Париже;
- в) Люцерне;
- г) Лондоне.

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

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;

- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся....:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

7. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями
- г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

8. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- а) 5-10 мин.
- б) 30-45 мин
- в) 1-2 часа
- г) 3-4 часа

9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- б) Метание, лазание по канту.
- в) Бег, прыжки
- г) Прыжки в высоту

10. Сколько фаз в прыжках?

- а) Четыре
- б) Одна
- в) Шесть
- г) Две

11. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- а) шесть
- б) семь
- в) пять
- г) один

12. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- а) Америке
- б) Франции
- в) Италии

г) России

13.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

а)бег

б)ведения

в) ходьба

г)прыжки

14.Какая страна считается родиной футбола?

а)Америка

б) Россия

в)Финляндия

г) Англия

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

а) 2011 в Москве

б) 2014 в Сочи

в) 2012 в Саратове

г) 2013 в Санкт- Петербурге

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 1 минуту.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Бег 1500м.

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (с)	4.8	5.0	5.3	5.1	5.3	5.7

2.	Бег 60 м. (с)	8.5	9.5	10.1	9.0	10.0	10.4
3.	Бег 2000м.(м), 1500м.(д) (мин.)	9.20	10.00	11.00	8.00	8.40	9.30
4.	Бег 1000м. (мин.)	4.00	4.30	5.10	4.05	4.40	5.30
5.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	30	25	20	12	9	7
6.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	125	115	100	135	125	110
7.	Челночный бег 3x10м. (с.)	7.6	8.1	8.7	7.8	8.4	9.3
	10x5м.(с.)	17.1	18.1	20.1	17.6	18.6	20.6
8.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	175	185	175	160
9.	Поднимание туловища за 1 минуту	45	40	35	40	35	30
10.	Подтягивание М-вис (кол.)	10	8	6	20	15	10
	Д-низ. Вис (кол.)						
11.	Наклон вперед из положения сидя.	13	11	6	20	15	13

Итоговый контроль знаний по физической культуре.

5 класс.

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

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

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

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

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

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

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

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

6. Физкультминутка это...?

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

7. Что делать при ушибе?

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

8. Под осанкой понимается...

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

9. Что такое режим дня?

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

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

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

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

12. Что такое физическая культура?:

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

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Итоговый контроль знаний по физической культуре.

6 класс.

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

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

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

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

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

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

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

5. Какова цель утренней гимнастики?

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

6. Физкультминутка это...?

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

7. Что делать при ушибе?

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

8. Под осанкой понимается...

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

9. Что такое режим дня?

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

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

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

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

12. Что такое физическая культура?:

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

Содержание тестов общефизической подготовленности.

- 1. Прыжок в длину с места.
- 2. Подтягивание.
- 3. Поднимание туловища за 30 секунд.
- 4. Бег 30м
- 5. Наклон вперед из положения стоя.
- 6. Бег 1000м.

Итоговый контроль знаний по физической культуре.
7 класс.

1. Физические упражнения – это ...

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

2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?

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

3. Сколько периодов в футболе?

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

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

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

5. На какое поле запрещено выходить без шлема?

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

6. Девиз Олимпийских игр:

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

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

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

8. Родиной баскетбола является ...

- А) Франция Б) Россия в) США г) Англия

9. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- А) подтягивание в висе на перекладине Б) прыжки в длину с места
В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Г) кувырок вперед

10. В какой спортивной игре нет вратаря?

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

11. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?

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

12. По какой части тела замеряется длина прыжка?

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

13. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

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

14. К основным физическим качествам относятся ...

- А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

- Б) Бег, прыжки, метания
- В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

15. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

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

Содержание тестов общефизической подготовленности.

- 1. Прыжок в длину с места.
- 2. Подтягивание.
- 3. Поднимание туловища за 30 секунд.
- 4. Бег 30м
- 5. Наклон вперед из положения стоя.
- 6. Бег 1000м.

Итоговый контроль знаний по физической культуре.
8 класс.

1. Основной формой подготовки спортсменов является:

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

2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:

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

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:

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

4. Гиподинамия – это следствие:

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

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

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

6. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 8

7. Игра волейбол начинается:

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

8. Как выполняется низкий старт:

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

9. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

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

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

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

- а) вис;
- б) упор;
- в) хват.

12. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

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

13. К гимнастике не относится:

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

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

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

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

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

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Итоговый контроль знаний по физической культуре.

9 класс.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

7. Осанкой называется...

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

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

9. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

10. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)

- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

11. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

12. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

15. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

14. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

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

- 1) прыжки
- 2) упражнения для мышц шеи
- 3) упражнения для ног
- 4) упражнения для мышц туловища
- 5) дыхательные упражнения
- 6) упражнения для рук и плечевого пояса

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

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. — М : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.
8. -Учебник. Физическая культура. 5-6-7 и 8 - 9 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред, В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

2. Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». — Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
Учительский портал.-Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
К уроку.ги.-Режим доступа : <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>
Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
Pedsovet.Su - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Ноутбук.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудио и видео записи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая .
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м.
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.
4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
5. Скакалка детская (на каждого ученика).
6. Мат гимнастический.
7. Турник гимнастический.
8. Обруч гимнастический (на каждого ученика).
9. Козёл гимнастический.
10. Мостик гимнастический.
11. Лыжные комплекты (на каждого ученика).

МКОУ «НАРЫШКИНСКАЯ СОШ» ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД			
Школьный урок			
Дела	Классы	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Установление доверительных отношений между учителем и его учениками (поощрение, поддержка, похвала, просьба, поручение).	5-9	Постоянно	Учитель.
Соблюдение на уроке общепринятых норм поведения.	5-9	Постоянно	Учитель.
Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту, изучаемому на уроках.	5-9	В течение учебного года	Учитель.
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.	5-9	Постоянно	Учитель.
Привлечение внимания школьников к сдачи норм ГТО.	5-9	Ноябрь	Учитель.
Неделя здоровья. Формирование первоначальных представлений об охране жизни и здоровья, умение ориентироваться в строении собственного тела; умение и желание соблюдать правила личной гигиены тела; дифференцировать на начальном уровне понятия «здоровье» и «болезнь»; связывать состояние здоровья с поведением и соблюдением гигиенических требований.	5-9	Третья неделя марта 2022 г.	Учитель.
Спортивный праздник. Физическое	5-9	Январь	Учитель.

воспитание это удовлетворение
потребностей человека в
двигательной активности, достижение
такого уровня физического состояния,
которое обеспечивает полноценное
физическое здоровье.

--	--	--

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью

Всего 15 листов

Директор МКОУ «Дарышкинская СОШ»
Ю.Д.Копарь



