

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Алзамай»**

Утверждена приказом директора МКОУ СОШ
№ 5 г. Алзамай № 104- о от 01.09.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура » для 5-9класса**

Срок реализации программы 5 лет

Составитель программы:

Шудрова Ольга Николаевна, учитель физической культуры. Первая квалификационная категория

Алзамай 2021

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МКОУ СОШ №5 г.Алзамай, реализующей ФГОС на уровне основного общего образования.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	5 класс	6 класс	7класс	8 класс	9 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34	34	34	33	
Количество часов в неделю	3 ч/нед	3 ч/нед	3 ч/нед	3 ч/нед		
Количество часов в год	102	102	102	102	99	507

Уровень подготовки учащихся – базовый

Место предмета в учебном плане – обязательная часть.

Учебники: Лях В.И. Физическая культура 6.8-9кл.-М.:Просвещение,2009

Планируемые результаты

Личностные результаты обучения

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

5 – 9 КЛАСС

Тема	Результаты обучения	
	Предметные	Метапредметные
Тема 1. Основы знаний	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <p>1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в</p>

		процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 2,7. Легкая атлетика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
Тема 3. Баскетбол	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической

		контекстной речью;
Тема 4. Гимнастика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои

		действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 6. Волейбол	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Личностные результаты обучения

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Тематическое планирование курса Физическая культура для 5-9 классов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Темы урока	Количество часов
	ТЕМА 1. «Основы знаний»	В процессе урока
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	18
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2-3	Высокий старт от 10 до 15 м.	2
4	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
5-6	Скоростной бег до 40 м.	2
7-8	Бег на результат 60 м.	2
9-10	Прыжок в длину с места, с разбега.	2
11	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1

12-13	Эстафетный бег.	2
14-15	Метание малого мяча.	2
16-17	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	2
18	Бег на 1000 м.	1
	ТЕМА 3. «Баскетбол»	16
19	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры	1
20-21	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	2
22-23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
24-25	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	2
26-27	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2
28-29	Вырывание и выбивание мяча	2
30-31	Ловля, передача, ведение, бросок	2
32-33	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	2
34	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	20
35	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
36-37	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре	2
38-39	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	2
40-41	О.Р.У. в парах	2
42-43	О.Р.У. с предметами	2
44-46	Освоение и совершенствование висов и упоров	3
47-49	Прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь	3
50-51	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
52	Акробатическая комбинация из 3-5 элементов.	1
53-54	Лазание по канату	2
	ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	18
55	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
56	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
57-59	Попеременный душажный ход	3
60-62	Одновременный бесшажный ход	3
63-65	Повороты «переступанием»	3
66-68	Торможение «плугом»	3
69-70	Подъем «полуелочкой»	2
71-72	Передвижение на лыжах 3 км.	2
	ТЕМА 6. «Волейбол»	20
73	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
74-75	Стойка игрока. Перемещения	2
76-77	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
78-79	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
80-81	Нижняя прямая подача	2
82-83	Прямой нападающий удар	2
84-86	Игра по упрощенным правилам	3
87-89	Прием, передача, удар	3
90	Помощь в судействе, комплектование команды	1
91-92	Учебная игра	2
	ТЕМА 7. «Легкая атлетика»	10
93	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
94-95	Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега	2
96-97	Прыжок в высоту	2

98-99	Метание теннисного мяча с места на дальность	2
100-101	Эстафеты, старты из различных положений	2
102	Развитие выносливости	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Темы урока	Количество часов
	ТЕМА 1. «Основы знаний»	В процессе урока
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	18
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2-3	Высокий старт от 10 до 15 м.	2
4	Низкий старт. Совершенствование техники.	1
5	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1
6-7	Скоростной бег до 50 м.	2
8-9	Бег на результат 60 м.	2
10-11	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	2
12-13	Прыжок в длину с разбега.	2
14-15	Метание малого мяча на дальность.	2
16-17	Эстафетный бег. Финиширование.	2
18	Бег на 1200 м.	1
	ТЕМА 3. «Баскетбол»	16
19	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
20-21	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	2
22-23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
24-25	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	2
26-27	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2
28-29	Вырывание и выбивание мяча	2
30-31	Ловля, передача, ведение, бросок	2
32-33	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	2
34	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	20
35	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
36-37	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	2
38-39	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	2
40-41	О.Р.У. в парах	2
42-43	О.Р.У. с предметами	2
44-46	Освоение и совершенствование висов и упоров	3
47-49	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	3
50-51	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
52	Акробатическая комбинация из пройденных элементов.	1
53-54	Лазание по канату	2
	ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	18
55	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
56	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
57-59	Одновременный двухшажный ход	3
60-62	Одновременный безшажный ход	3
63-65	Повороты «переступанием»	3
66-68	Торможение «плугом» и поворот	3
69-70	Подъем «елочкой»	2
71-72	Передвижение на лыжах 3,5 км.	2

ТЕМА 6. «Волейбол»		20
73	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
74-75	Стойка игрока. Перемещения	2
76-78	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	3
79-80	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
81-83	Нижняя прямая подача	3
84-85	Прямой нападающий удар	2
86-87	Игра по упрощенным правилам	2
88-89	Прием, передача, удар	2
90	Помощь в судействе, комплектование команды	1
91-92	Учебная игра	2
ТЕМА 7. «Легкая атлетика»		10
93	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
94-95	Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега.	2
96-97	Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.	2
98-99	Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м.	2
100-101	Эстафеты, старты из различных положений	2
102	Развитие выносливости	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Темы урока	Количество часов
	ТЕМА 1. «Основы знаний»	В процессе урока
	ТЕМА 2. «Легкая атлетика»	18
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2-3	Высокий старт от 30 до 40 м.	2
4	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
5-6	Скоростной бег до 60 м.	2
7	Бег на результат 60 м.	1
8-9	Низкий старт. Спринтерский бег.	2
10-11	Прыжок в длину с места, в длину с разбега.	2
12-13	Метание мяча на дальность и в цель.	2
14-15	Прыжок в высоту. Техника выполнения.	2
16-17	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2
18	Бег на 1500 м.	1
	ТЕМА 3. «Баскетбол»	16
19	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
20-21	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	2
22-23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2

24-25	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	2
26-27	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2
28-29	Вырывание и выбивание мяча	2
30-31	Ловля, передача, ведение, бросок	2
32-33	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	2
34	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. «Гимнастика»	20
35	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
36-37	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	2
38-39	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	2
40-41	О.Р.У. в парах	2
42-43	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	2
44-45	О.Р.У. с предметами	2
46-47	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
48-50	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	3
51-52	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
53-54	Лазание по канату	2
	ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»	18
55	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
56	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
57-59	Подъем в гору скользящим шагом	3
60-62	Одновременный одношажный ход	3
63-65	Повороты на месте махом	3
66-68	Торможение «плугом»	3
69-70	Подъем в гору скользящим шагом	2
71-72	Передвижение на лыжах 4 км.	2
	ТЕМА 6. «Волейбол»	20
73	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
74	Стойка игрока. Перемещения	1
75-77	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	3
78-79	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
80-82	Нижняя прямая подача	3
83-84	Прямой нападающий удар	2
85-86	Игра по упрощенным правилам	2
87-89	Прием, передача, удар	3
90	Помощь в судействе, комплектование команды	1
91-92	Учебная игра	2
	ТЕМА 7. «Легкая атлетика»	10
93	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
94-95	Прыжок в длину с 9 -11 шагов разбега	2
96-97	Процесс совершенствования прыжков в высоту	2
98-99	Метание мяча на дальность в вертикальную цель с расстояния 10 -12 м.	2
100-101	Эстафеты, старты из различных положений	2
102	Развитие выносливости	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Тема	Количество часов
	ТЕМА 1. Что вам надо знать	В процессе урока
	ТЕМА 2. Легкая атлетика	18
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а.	1
2-3	Низкий старт до 30 м.	2
4	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
5-6	Скоростной бег до 60 м.	2
7-8	Бег на результат 60 м.	2
9	Эстафетный бег. Финиширование.	1
10-11	Прыжок в длину с разбега, в высоту.	2
12-13	Метание малого мяча на дальность.	2
14-15	Бег с преодолением препятствий.	2
16-17	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	2
18	Бег на 1500 м.	1
	ТЕМА 3. Баскетбол	18
19	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
20-21	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	2
22-23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
24-25	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	2
26-27	Броски одной и двумя руками в прыжке	2
28-29	Перехват мяча	2
30-32	Ловля, передача, ведение, бросок	3
33-35	Нападение быстрым прорывом 3:2	3
36	Игра по упрощенным правилам	1
	ТЕМА 4. Гимнастика с элементами акробатики	20
37	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
38-39	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	2
40-41	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	2
42-43	О.Р.У. в парах	2
44-45	О.Р.У. с предметами	2
46-47	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
48-50	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	3
51-52	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
53-54	Стойка на руках, голове. Переход в полушпагат из стойки на лопатках.	2
55	Акробатическая комбинация из 5 элементов.	1
56	Лазание по канату	1
	ТЕМА 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	18
57	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
58	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1

59-61	Коньковый ход	3
62-64	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	3
65-67	Повороты на месте махом	3
68-70	Торможение «плугом» и поворот	3
71-72	Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	2
73-74	Передвижение на лыжах 4,5 км.	2
	ТЕМА 6. Волейбол	18
75	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
76-77	Стойка игрока. Перемещения	2
78-79	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	2
80-81	Эстафеты, подвижные игры с мячом	2
82-83	Нижняя прямая подача	2
84-85	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	2
86-87	Процесс совершенствования психомоторных способностей	2
88-89	Прием, передача, удар	2
90-92	Учебная игра	3
	ТЕМА 7. Легкая атлетика	10
93	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
94-95	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега	2
96-97	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	2
98-99	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м)	2
100-101	Эстафеты, старты из различных положений	2
102	Развитие выносливости	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС (99 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Тема 2. Лёгкая атлетика	18
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	Низкий старт (до 30 м.)	1
3	Стартовый разгон от 70 до 80 м.	1
4	Бег на результат 30 метров.	1
5-6	Эстафетный бег. Финиширование.	2
7	Бег на результат 100м.	1
8	Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.)	1
9	Бег на 1500 м без учета времени.	1
10-11	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега	2
12-13	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов	2
14-15	Метание мяча в горизонтальную цель	2
16	Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность	1

17	Бег с преодолением препятствий	1
18	Бег 2000м (юн.), 3000м (дев.) на результат	1
	Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол)	18
19	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока	1
20-21	Ловля и передача мяча без сопротивления	2
22-23	Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке	2
24	Бросок мяча без сопротивления	1
25-26	Действия против игрока без мяча и с мячом	2
27-28	Позиционное нападение 2:2, 3:3	2
29-30	Позиционное нападение 4:4, 5: 5	2
31-32	Ловля и передача мяча с защитником	2
33-34	Ведение мяча с сопротивлением	2
35	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
36	Перемещение игрока	1
	Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	20
37	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.	1
38 - 39	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Упражнения в равновесии.	2
40-41	О.Р.У. с набивными мячами, гантелями.	2
42-43	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	2
44-45	Подъем переворотом, переход в упор.	2
46-47	Прыжок ноги врозь через коня.	2
48-49	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	2
50-51	Стойка на руках. Мост из положения стоя с помощью.	2
52-53	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов.	2
54	Подтягивания на результат.	1
55-56	Лазание по канату, без помощи ног(юн.).	2
	Тема 5.Лыжная подготовка	18
57-58	Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход	2
59	Правила соревнований	1
60	Первая помощь при травмах и обморожениях	1
61-62	Правила проведения самостоятельных занятий	2
63-64	Попеременный четырехшажный ход	2
65-66	Переход с попеременных на одновременные ходы	2
67-72	Преодоление контруклона	6
73-74	Прохождение дистанции (до 5 км.) Соревнования по лыжным гонкам.	2
	Тема 6. Спортивные игры (Волейбол)	15
75	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1
76-78	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку	3
79-81	Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой	3
82-84	Прямой нападающий удар при встречных передачах	3
85-87	Блокирование нападающего удара	3
88	Прием мяча, отраженного сеткой	1
89	Учебная игра	1
	Тема 7. Легкая атлетика	10
90	Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча	1
91-92	Развитие выносливости (до 20 мин.)	2
93-94	Прыжки и многоскоки	2

95 - 96	Эстафеты, бег с ускорением	2
97-98	Метание теннисного мяча на дальность с 4 -5 шагов	2
99	Тренировка в оздоровительном беге	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

5 – 9 КЛАСС

Тема	Результаты обучения	
	Предметные	Метапредметные
Тема 1. Основы знаний	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

<p>Тема 2,7. Легкая атлетика</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
<p>Тема 3. Баскетбол</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
<p>Тема 4. Гимнастика</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и

	<p>оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p>
<p>Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <p>1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p>
<p>Тема 6. Волейбол</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <p>1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия</p>

	<p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<p>решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать ВЫВОДЫ;</p>
--	---	--

Приложение 1.

Оценочный материал

5 класс Легкая атлетика

1.К лёгкой атлетике относится...

1. занятие с гирями, с гантелями; 2. бег на короткие и длинные дистанции;

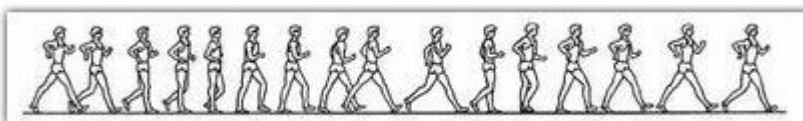
3. поднятие штанги с большим весом.

1. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?

1. кеды, кроссовки, чешки;

2. туфли, сапоги; 3. бутсы, полукеды.

3. Что изображено на рисунке?



1. бег;

2. спортивная ходьба;

3. метание.

4. Какое упражнение не относится к легкой атлетике?

1. бросок мяча в корзину;

2. прыжки;

3. метание.

5. Перед прыжками в высоту необходимо:

1. необходимо подготовить место для приземления; 2. проверить исправность гимнастического «козла»;

3. тщательно взрыхлить прыжковую яму.

2-я четверть

Тема: Спортивные и подвижные игры.

1. Подвижная игры - это:

1. шашки;

2. перетягивание каната;

3. пазлы.

2. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

1. быстрее бегать;
2. соблюдать правила по технике безопасности; 3. решать споры с помощью кулаков и крика.

3. Сколько игроков участвуют в игре пионербол?

1. 10
2. 6
3. 8

4. Можно ли касаться рукой сетки во время игры в пионербол?

1. можно;
2. нельзя;
3. иногда можно.

5. Можно ли выполнять в игре четыре передачи?

1. можно;
2. нельзя;
3. неограниченное количество передач.

6. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

1. одну подачу;
2. неограниченное количество;
3. пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку.

3-я четверть

тема:

Лыжная подготовка

1. Одежда для занятий на лыжах – это...

1. тулуп, валенки;
2. лёгкая, тёплая, не стесняющая спортивная движения одежда; 3. пальто.

2. Как правильно подбирать лыжные ботинки?

1. Они должны быть на 1 – 2 размера больше своего размера.
2. Они должны быть на 1 – 2 размера меньше своего размера.

3. Они должны быть по своему размеру.

3. При какой температуре можно кататься на лыжах:

1. при температуре не ниже -20 градусов;
2. при температуре от -14 -25 градусов;
3. в безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов.

5. Передвижения на лыжах – это...

1. спортивная ходьба;
 2. попеременный ход шаг;
 3. бег на одной лыжи.
- 6. Что нужно сделать с лыжами после занятия?**
1. очистить их от снега;
 2. вымыть;
 3. оставить на улице.

4- четверть

Тема: Гимнастика

1.К спортивной гимнастике относится:

1. занятие на перекладине;
2. занятие в бутсах;
3. занятие в тренажерном зале.

2.Какое упражнение для равновесия?

- 1.ходьба по гимнастической скамейке;
- 2.лазанье по гимнастической стенке;
- 3.стойка на лопатках.

3.Для чего нужны физкультминутки?

1. снять утомление;
2. чтобы быть здоровым;
3. чтобы проснуться.

4. Где не следует делать утреннюю гимнастику?

1. в спальном комнате;
2. во дворе;
3. в не проветренном помещении.

5. Гимнасты выступают с :

1. обручами;
2. ракетками;
3. карандашами.

6. Какое упражнение выполняют ученики:

1. Лазание по канату
2. Кувырок вперед
3. Вис на гимнастической стенке



ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Практические тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

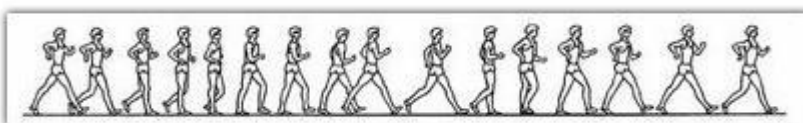
6 класс

Тема: Легкая атлетика

1. Упражнения для развития быстроты...

1. подтягивание на перекладине;
2. прыжки через скакалку;
3. бег с ускорением.

2. Что изображено на рисунке?



1. бег;
2. спортивная ходьба;

3. туристический поход.

3. Место начала беговых дистанций?

3. Какое упражнение не относится к легкой атлетике?

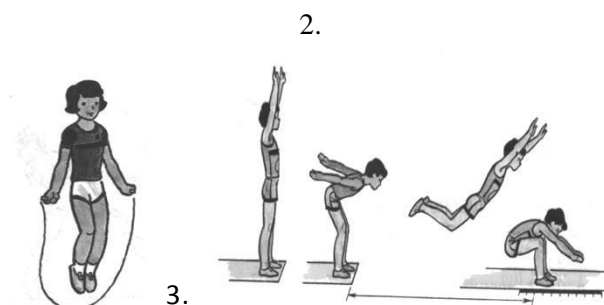
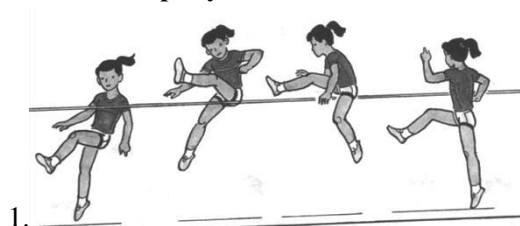
1. упражнение на гимнастической стенке;
2. прыжки;
3. метание.

5. Перед прыжками в высоту необходимо:

1. выполнять прыжки без матов;
2. проверить гимнастический мостик.
3. подготовить место приземления.

6. На каком рисунке вы видите

прыжки со спортивным инвентарём?



2-я четверть

Тема: Спортивные и подвижные игры

1. Какие игры относятся к спортивным?

1. Пионербол.
2. Подвижные игры.
3. Весёлые старты.

2. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли? а) команде соперника;

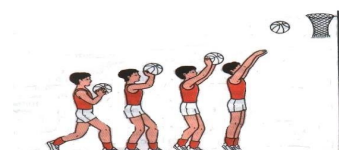
- б) команде игрока, который прижал мяч?
- в) никому.

3. Сколько игроков в команде при игре в пионербол?

- 1. 5
- 2. 6
- 3. 12

4. Что вы видите на рисунке?

- 1. Метание мяча.
- 2. Толкание мяча.
- 3. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.



5. Перед началом занятий в мини-футбол обучающиеся обязаны:

- 1. надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- 2. проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви;
- 3. не входить в воду без разрешения руководителя.

6. Настольный теннис способствует развитию:

- 1. выносливости;
- 2. гибкости;
- 3. координации движения.

3-я четверть

Тема: Лыжная подготовка

2. Упражнения на лыжах:

- 1. Попеременный ход.
- 2. Прыжки.
- 3. Гусиный шаг.

3. Как правильно подбирать лыжные ботинки?

- 1. Они должны быть на 1 – 2 размера больше своего размера.
- 2. Они должны быть на 1 – 2 размера меньше своего размера.
- 3. Они должны быть по своему размеру.

4. Подъем по склонам производим:

1. «Прыжками»
2. «Ёлочкой»
3. «Веревочкой»

5. На каком рисунке выполняется основная стойка лыжника при спуске с горы?



1.



3.



2.

6. Что нужно сделать с лыжами после занятия?

1. Очистить их от снега
2. Поменять крепления.
3. Оставить на улице

4-я четверть

Тема: Гимнастика

1. Назовите строевые упражнения:

1. стоять;
2. «Ровняйся!
Смирно!
Вольно!»;
3. перестроение
без команды.

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

1. переоценивают свои возможности;
2. следуют указаниям преподавателя;
3. владеют навыками выполнения движений.

3. Какое упражнение служит для развития равновесия?

1. ходьба по гимнастическому бревну;
2. лазанье по гимнастической стенке;
3. стойка на лопатках.

4. Какой спортивный инвентарь необходим для прыжков в высоту?

1. гимнастический козел, гимнастический мостик, маты
2. маты, гимнастические стойки и планка;
3. барьеры.

5. Где следует делать разминку?

1. в спальном комнате;
2. на уроках физкультуры;
3. в плохо проветренном помещении.

6. Какое упражнение выполняют ученики:

1. Сгибание ног в вися на гимнастической стенке.
2. Подтягивание.
3. Вис на гимнастической стенке.



ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Практические тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

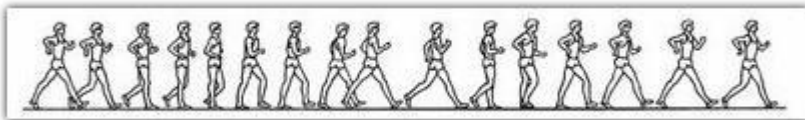
1-я четверть

Легкая атлетика

1. Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы...

1. прыжки на месте;
2. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
3. владеют навыками выполнения движений,

2. Что изображено на рисунке?



1. эстафетный бег
2. спортивная ходьба
3. метание

3. Эстафетный бег - это...?

1. Подвижная игра.
2. Спортивное соревнование.
3. Прыжки.

4. Какое упражнение не относится к легкой атлетике?

5. Перед прыжками в высоту необходимо:

1. необходимо сделать разминку;
2. проверить исправность гимнастического «козла»; 3. можно выполнять прыжок без подготовки места приземления.

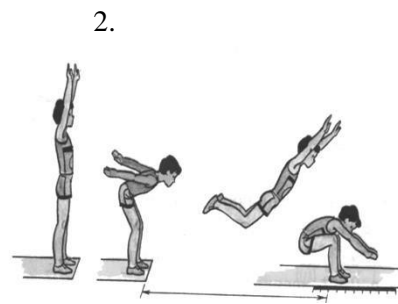
6. На каком рисунке вы видите прыжки в длину?



1.



3.



2.

2-я четверть

Тема: Спортивные и подвижные игры.

1. Какие игры относятся к спортивным?

1. Настольный теннис.
2. Лапта.

3. «С кочки на кочку».

2. Сколько очков получает участник за выигрыш в партии в настольном теннисе?

1. 1 очко

2. 2 очка

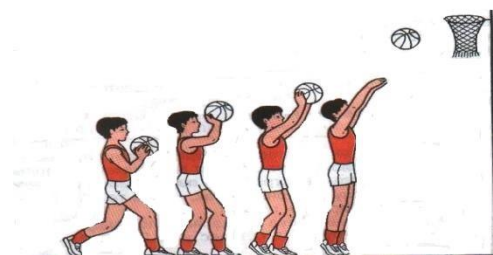
3. 3 очка 3. Сколько игроков играют в теннис?

3. Что вы видите на рисунке?

1. Передача мяча из-за головы.

2. Передача в колонне.

3. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.



5. Назвать инвентарь для игры в теннис:

1. Ракетки бадминтона.

2. Волейбольная сетка.

3. Стол, ракетки, сетка, шарик.

6. Пионербол способствует развитию.....

3-я четверть

Тема: Лыжная подготовка

1. Что изображено на рисунке?

1. Лукошко..

2. Первая лыжа

3. Корзина.



2. Передвижение на лыжах по пересеченной местности:

1. попеременным шагом;

2. без палок;

3. на одной лыжи.

3. Подъем в гору?

1. ползком;

2. снять лыжи;

3. «ёлочкой»

4. При спуске с горы можно тормозить:

1. «полулесенкой»;

2. «лесенкой»;

3. «торможение плугом».

5. На каком рисунке лыжник выполняет спуск с горы в средней стойке?



1.



3.



2.

6. Поворот на лыжах:

4-я четверть

Тема: Гимнастика

1. Осанка - это:

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

2. Из какого исходного положения выполняется это упражнение:

- 1. из положения стоя
- 2. из положения, лёжа на спине
- 3. из упора лежа



3.Какое упражнение выполняется для отжимания от пола?

- 1.перекаты на спине;
- 2.сгибание рук в упоре;
- 3.мостик.

4.Какой спортивный инвентарь необходим для лазания по канату?

- 1.гимнастическая лестница;
- 2.мат, канат;
3. гимнастический козел, гимнастическое бревно.

5. Где не следует делать построение в спортивном зале?

1. на середине;
2. у входа;
3. от входа правый, верхний угол.

6.Какое упражнение выполняют ученики:

- 1.Подтягивание.
2. Прыжки с перехватом;
3. Вис на гимнастической стенке



ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Практические тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

Тема: Легкая атлетика

- 1.С низкого старта бегают....
2. Бег на длинные дистанции развивает.....
- 3.Что изображено на рисунке?



1. бег;
2. спортивная ходьба;
3. метание.

3. Место начала беговых дистанций?

1. Начало
2. Старт
3. Забег

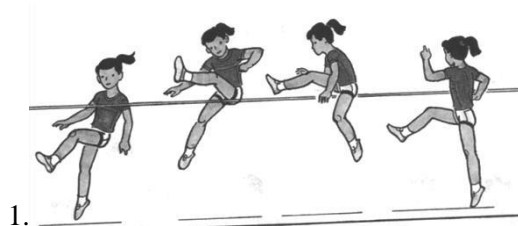
4. Какое упражнение не относится к легкой атлетике?

1. бросок мяча через сетку;
2. прыжки;
3. метание.

5. Что такое опорный прыжок:

1. прыжок с места;
2. прыжок через гимнастического козла;
3. прыжки на скакалке.

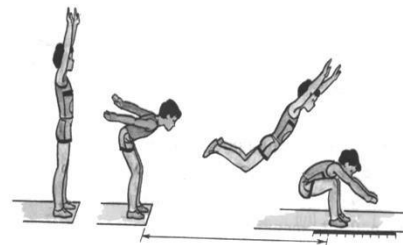
6. На каком рисунке вы видите прыжки в высоту с шага?



1.



3.



2.

2-я четверть

Тема: Спортивные и подвижные игры.

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол? а) 4;

б) 5;

в) 6.

2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды? а) 2;

б) 3;

в) 4.

3. Сколько зон на площадке ты знаешь?

а) 4;

б) 5;

в) 6;

4. Игроком, какой зоны осуществляется подача? а) 6;

в) 4;

г) 1.

5. Переход игроков на площадке выполняется:

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

в) в любом порядке.

6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

а) 1;

б) 3;

в) не ограничено.

3-я четверть

Тема: Лыжная подготовка

1. Что изображено на рисунке?

1. Первый мяч

2. Первая лыжа

3. Лыжная палка



2. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

1. надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;

2. плотно пообедать;

3. принять душ.

3. Как правильно подбирать лыжные ботинки?

1. Они должны быть на 1 – 2 размера больше своего размера.

2. Они должны быть на 1 – 2 размера меньше своего размера.

3. Они должны быть по своему размеру.

4. Подъем по склонам производим:

1. «Полулесенкой»;

2. «Лесенкой»;

3. «Веревочкой».

5. На каком рисунке лыжник выполняет спуск с горы в низкой стойке?



1.



3.



2.

6. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к :

а) обморожению;

б) потению ног;

в) перелому стопы.

ч
е
т
в
е
р
т
ь

Т
е
м
а
:

Г
И
М
Н
А
С
Т
И
К
А

1.Интервал- это....

1.строй, в котором учащиеся стоят вдоль одной линии один возле другого и обращены лицом в одну сторону.

2.расстояние между учениками в шеренге.

3.расстояние между учениками в колонне.

2. Из какого исходного положения выполняется это упражнение:

1. из положения стоя;

2. из положения, лёжа на спине;

3. из упора лежа.



3.Какое упражнение для равновесия?

1.ходьба по гимнастической скамейке; 2.лазание по гимнастической стенке;

3.стойка на лопатках.

4. Какой спортивный инвентарь необходим для опорного прыжка через козла?

1. гимнастический козел, гимнастический мостик, маты;
2. гимнастический конь, гимнастический мостик, маты;
3. гимнастический козел, гимнастическое бревно, маты.

5. Где не следует делать утреннюю гимнастику?

1. в непроветренном помещении;
2. в спортивном зале;
3. на свежем воздухе.

6. Какое упражнение выполняют ученики:

1. Лазание по канату
2. Кувырок вперед
3. Вис на гимнастической стенке



9 класс

1-я четверть Тема: Легкая атлетика

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

1. переоценивают свои возможности.
2. следуют указаниям преподавателя,
3. владеют навыками выполнения движений,

2. Что такое быстрота?

1. способность переносить физическую нагрузку длительное время;
2. способность с помощью мышц производить активные действия;
3. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

3. Место начала беговых дистанций?

- 1.Начало
- 2.Старт
- 3.Забег

4. Какое упражнение не относится к легкой атлетике?

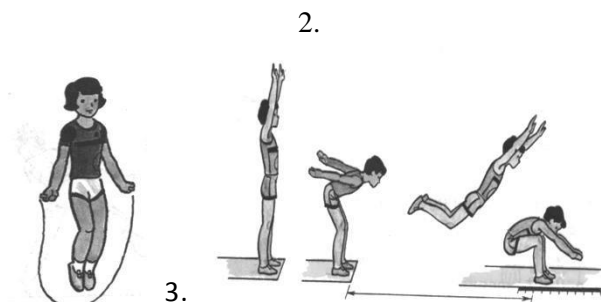
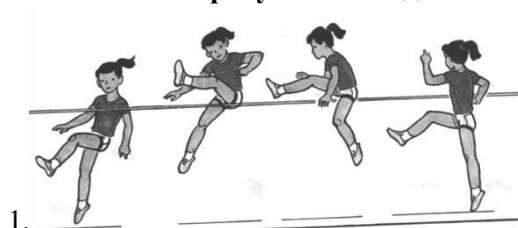
1. лазание по канату;
2. прыжки;
3. бег;

5. Один из способов прыжка в высоту:

1. перешагиванием;
2. с гимнастического мостика;
3. с батута.

6. На каком рисунке вы видите

прыжки в высоту с шага?



2-я четверть

Тема: Спортивные игры.

1. В какой стране изобрели баскетбол?

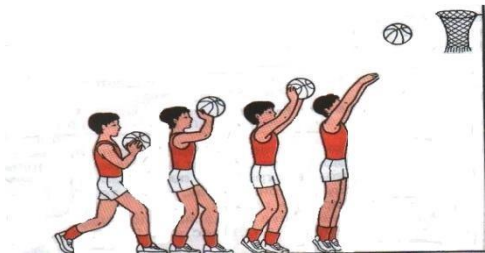
- 1.США
- 2.Испания
- 3.Англия

2.Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры в баскетбол?

1. 1 очко
2. 2 очка
3. 3 очка

3. Что вы видите на рисунке?

1. Передача мяча двумя руками от груди.
2. Ведение мяча правой и левой рукой
3. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.



4. Игра в баскетбол- это игра:

1. выносливости;
2. гибкости;
3. координации движения.

6. Каким из этих мячей играют в баскетбол?

1)



2)



3)



3-я четверть

Тема: Лыжная подготовка

1. Что изображено на рисунке?

1. Первый мяч
2. Первая лыжа
3. Лыжная палка



2. Должен ли лыжник уступать лыжню по требованию спортсмена который его догнал, в соревнованиях с раздельным стартом?

1. да, всегда;
2. нет, никогда;
3. на его усмотрение.

3. Как правильно подбирать лыжные ботинки?

1. Они должны быть на 1 – 2 размера больше своего размера.
2. Они должны быть на 1 – 2 размера меньше своего размера.
3. Они должны быть по своему размеру.

4. Подъем по склонам производим:

1. «Полулесенкой»;
2. «Ёлочкой»;
3. «Веревочкой».

5. На каком рисунке лыжник выполняет спуск с горы в низкой стойке?



1.



3.



2.

6. Что нужно сделать с лыжами после занятия?

1. снять лыжи и оставить на улице;
2. принести в помещение и оставить без присмотра;
3. очистить от снега и поставить на место.

4-я четверть

Тема: Гимнастика. Исторический материал

1. Что такое интервал?

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между двумя шеренгами.

2. Гимнастика способствует развитию:

1. выносливости;
2. гибкости;

3. координации движения.

3. Назовите гимнастические снаряды?

1. бревно;
 2. ракетка;
 3. волейбольная сетка.
4. Из какого исходного положения выполняется это упражнение:
1. из положения стоя;
 2. из положения, лёжа на спине;
 3. из упора лежа.



5. Что такое интервал?

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между двумя шеренгами.

6. Какое упражнение выполняют ученики:

1. лазание по канату;
2. кувырок вперед;
3. вис на гимнастической стенке.



7. Где проходили первые Олимпийские игры?

- а) Великобритания.
- б) Афины. Греция.
- в) Германия.

8. Девиз Олимпийских игр: а) СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ! б) БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ! в) «О СПОРТ И МИР»

9. Талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 г.

- а) Дельфин;
- б) снежинка;
- в) Зайка, Медведь и Леопард.

10. Чем награждался победитель олимпийских игр?

- а) грамота;
- б) медаль, венок из оливковых и пальмовых ветвей;
- в) приз.

11. Выбери дату открытия Паралимпийских зимних игр в Сочи в 2014 году.

- 1.- (4) 7 марта 2014 г.
- 2.- 23 февраля 2014 г.;
- 3. - 7 февраля 2014 г.

12. В какой стране будут проходить Зимние Олимпийские Игры?

- 1. в Южной Корее.
- 2. в Великобритании;
- 3. в Норвегии.

Тест на конец учебного года

1. Техника метания теннисного мяча:

- 1) разбег 5,6 шагов не заступая за линию;
- 2) при метании мяча заступ не считается ошибкой; 3) при метании теннисного мяча, мяч не попадает в сектор 10 метров.

2. Прыжки с места:

- 1. при отталкивании падение на зад;
- 2. носки на линии прыжка, приземление выход вперед за сектор;
- 3. при отталкивании заступ носками за линию;

3) Техника высокого старта:

- 1. бег раньше команды: «Марш»;
- 2. выполняется по команде: «На старт, внимание, марш» выбегают одновременно; 3. бег на своё усмотрение.

4.Выполнение моста из положения стоя:

1. с поддержкой партнера
рукой под шею;
2. без страховки; 3. с
поддержкой партнера
рукой под спину.

5. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?

- а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика;
- б) отталкивание обеими руками от тела козла;
- в) отталкивание одной ногой от мостика.

6. Сколько зон на площадке в волейболе?

1. -4;
2. -5;
3. -6.