

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:
_____ Л. В. Морозова
Приказ № _____ от _____ 20__ г.

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
№ _____ от _____ 20__ г.
Руководитель МО _____

ПРИНЯТО
решением педсовета
протокол № _____
от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Рабочая программа

по физической культуре
для 5-9 классов

Разработчики программы: Лялин А.Г., учитель физической культуры
Ф.И.О., должность
учитель высшей квалификационной категории

Крохин А.В., учитель физической культуры
Ф.И.О., должность
учитель первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального, среднего, общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения. В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6 класс

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего и зрительного утомления.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девочки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерыв-

но-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

• тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

• проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

• анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

• проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

• составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

• выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

• выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

• выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

• выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

• выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

• соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

• выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

• выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

• демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

• баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

• волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

• футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

• тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

• отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

• понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

• объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

• использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

• измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

• определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

• составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

• составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

• составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

• составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

• совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

• совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

• соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

• выполнять повороты кувырком, маятником;

• выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

• совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

• тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовкой с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

5 класс

№	Раздел	Количество часов	Использование ЭОР, ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Модуль «Легкая атлетика»	9	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя
2.	Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Модуль «Спортивные игры» (волейбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
4.	Модуль «Гимнастика»	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей
5.	Модуль «Зимние виды спорта»	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
6.	Модуль «Спортивные игры» (футбол)	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу

6 класс

№	Раздел	Количество часов	Использование ЭОР, ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Модуль «Легкая атлетика»	9	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя
2.	Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Модуль «Спортивные игры» (волейбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
4.	Модуль «Гимнастика»	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей
5.	Модуль «Зимние виды спорта»	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru	Находить ценностный аспект учебного знания и информации,

			resh.edu.ru	обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
6.	Модуль «Спортивные игры» (футбол)	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу

7 класс

№	Раздел	Количество часов	Использование ЭОР, ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Модуль «Легкая атлетика»	9	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя
2.	Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Модуль «Спортивные игры» (волейбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
4.	Модуль «Гимнастика»	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
5.	Модуль «Зимние виды спорта»	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
6.	Модуль «Спортивные игры» (футбол)	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу

8 класс

№	Раздел	Количество часов	Использование ЭОР, ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Модуль «Легкая атлетика»	9	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя
2.	Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Модуль «Спортивные игры» (волейбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
4.	Модуль «Гимнастика»	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Строить воспитательную дея-

	стика»		s.narod.ru resh.edu.ru	тельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
5.	Модуль «Зимние виды спорта»	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
6.	Модуль «Спортивные игры» (футбол)	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу

9 класс

№	Раздел	Количество часов	Использование ЭОР, ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Модуль «Легкая атлетика»	9	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя
2.	Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
3.	Модуль «Спортивные игры» (волейбол)	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
4.	Модуль «Гимнастика»	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
5.	Модуль «Зимние виды спорта»	13	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
6.	Модуль «Спортивные игры» (футбол)	10	http://www.sportreferat.s.narod.ru resh.edu.ru	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу

5 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема урока	Дата проведения			
		план	факт		
Модуль «Легкая атлетика" (9 часов)					
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура в основной школе.				
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.				
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м.				
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Стартовая работа (тест).				
5.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Анализ стартовой работы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				
6.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.				
7.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.				
8.	Метание малого мяча на дальность.				
9.	Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).				
Модуль «Спортивные игры» баскетбол (13 часов)					
1.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке.				
2.	Техника ловли и передачи мяча на месте.				
3.	Ведение мяча на месте и в движении.				
4.	Ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории.				
5.	Передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди от плеча, соскоком в пол, на месте и в движении.				
6.	Остановка двумя шагами и прыжком.				
7.	Остановка двумя шагами и прыжком.				
8.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.				
9.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.				
10.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.				
11.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с ис-				

	пользованием ранее разученные технические действия с мячом.				
12	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученные технические действия с мячом.				
13	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученные технические действия с мячом.				

Модуль «Гимнастика» (10 часов)

1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».				
2	Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги скрестно. Кувырок назад из стойки на лопатках.				
3	Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги скрестно. Кувырок назад из стойки на лопатках.				
4	Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги скрестно. Кувырок назад из стойки на лопатках.				
5	Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги скрестно. Кувырок назад из стойки на лопатках.				
6	Передвижение ходьбой по напольному гимнастическому бревну с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом.				
7	Передвижение ходьбой по напольному гимнастическому бревну с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом.				
8	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.				
9	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
10	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).				

Модуль «Зимние виды спорта» (13 часов)

1.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.				
2.	Скользкий шаг без палок, с палками.				
3.	Скользкий шаг без палок, с палками.				
4.	Скользкий шаг без палок, с палками.				
5.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.				
6.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.				
7.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.				
8	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении.				
9	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении.				

10	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении.				
11	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.				
12	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.				
13	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.				

Модуль «Спортивные игры» волейбол (13 часов)

1.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Передвижения в волейболе.				
2.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.				
3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.				
4	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.				
5	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.				
6.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.				
7.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.				
8.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.				
9	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.				
10	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.				
11	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.				
12	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.				
13	Ранее разученные технические действия с мячом.				

Модуль «Спортивные игры. Футбол». (10 часов)

1.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.				
2.	Удар по неподвижному мячу. Итоговая контрольная работа за курс 5 класса работа (тест).				
3.	Ведение футбольного мяча. Анализ итоговой работы.				
4.	Ведение футбольного мяча.				
5.	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.				
6.	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.				
7.	Обводка мячом ориентиров.				
8.	Обводка мячом ориентиров.				
9.	Обводка мячом ориентиров.				
10.	Игра в футбол. Подведение итогов за год.				

6 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

6 класс

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			План.	Факт.
Лёгкая атлетика 9 часов				
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку. Символика и ритуалы Олимпийских игр.		
2.	2	Спринтерский бег. Стартовая диагностика (тест).		
3.	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Анализ стартовой работы. Основные показатели физической нагрузки.		
4.	4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.		
5.	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.		
6.	6	Гладкий равномерный бег.		
7.	7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м.		
8.	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.		
9.	9	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи футбольного мяча.		
Спортивные игры (баскетбол) 13 часов				
10.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Ловля мяча после отскока от пола.		
11.	2	Ловля мяча после отскока от пола.		
12.	3	Ловля мяча после отскока от пола.		
13.	4	Ловля и передача мяча.		
14.	5	Ловля и передача мяча.		
15.	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.		
16.	7	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.		
17.	8	Броски мяча в корзину после ведения.		
18.	9	Броски мяча в корзину после ведения.		
19.	10	Броски мяча в корзину после ведения.		

20.	11	Эстафеты.				
21.	12	Подвижные игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.				
22.	13	Подвижные игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.				
Гимнастика 10 часов						
23.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.				
24.	2	Строевые упражнения.				
25.	3	Общеразвивающие упражнения с мячами. Кувырок вперёд. Переворот боком.				
26.	4	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Кувырок назад. Переворот боком.				
27.	5	Равновесие на одной ноге. Мост. Шаги полки.				
28.	6	Равновесие на одной ноге. Мост. Шаги полки.				
29.	7	Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, 2 кувырка вперёд в группировке.				
30.	8	Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, 2 кувырка вперёд в группировке.				
31.	9	Ходьба по гимнастическому напольному бревну с заданиями.				
32.	10	Ходьба по гимнастическому напольному бревну с заданиями.				
Лыжная подготовка 13 часов						
33.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.				
34.	2	Скользящий шаг.				
35.	3	Попеременный двухшажный ход.				
36.	4	Попеременный двухшажный ход.				
37.	5	Одновременный бесшажный ход.				
38.	6	Одновременный бесшажный ход.				
39.	7	Одновременный одношажный ход.				
40.	8	Одновременный одношажный ход.				
41.	9	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.				
42.	10	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.				
43.	11	Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 2,5 км.				
44.	12	Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 2,5 км.				
45.	13	Подвижные игры на лыжах, эстафеты.				
Спортивные игры (волейбол) 13 часов						
46.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передвижения в волейболе.				
47.	2	Передвижения в волейболе.				
48.	3	Верхняя передача, приём мяча снизу в парах.				
49.	4	Верхняя передача, приём мяча снизу в парах.				
50.	5	Прямая нижняя подача через сетку.				
51.	6	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки.				
52.	7	Приём и передача мяча снизу после подачи.				
53.	8	Приём и передача мяча снизу после подачи.				
54.	9	Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах.				

55.	10	Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах.				
56.	11	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.				
57.	12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.				
58.	13	Игра в мини волейбол по упрощённым правилам.				
«Спортивные игры. Футбол». (10 часов)						
59.	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.				
60.	2	Удар по неподвижному мячу. Итоговая контрольная работа за курс 6 класса(тест).				
61.	3	Ведение футбольного мяча. Анализ итоговой работы.				
62.	4	Ведение футбольного мяча.				
63.	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.				
64.	6	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы.				
65.	7	Обводка мячом ориентиров.				
66.	8	Обводка мячом ориентиров.				
67.	9	Обводка мячом ориентиров.				
68.	10	Игра в футбол. Подведение итогов за год.				

7 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			План.	Факт.
Лёгкая атлетика 9 часов				
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Олимпийское движение в СССР и современной России.		
2	2	Бег на короткие и средние дистанции.		
3	3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.		
4	4	Эстафетный бег.		

5	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.			
6	6	Стартовая диагностика (тест). Прыжки с разбега в длину.			
7	7	Анализ стартовой работы (теста). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			
8	8	Бег 1500 метров.			
9	9	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в футболе.			
Спортивные игры (баскетбол) 13 часов					
10	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Передача одной рукой от плеча.			
11	2	Передача одной рукой от плеча.			
12	3	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении.			
13	4	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении.			
14	5	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении.			
15	6	Ведение мяча с изменением направления.			
16	7	Ведение мяча с изменением направления.			
17	8	Ведение мяча с изменением направления.			
18	9	Повороты на месте.			
19	10	Броски мяча по кольцу с места, в движении.			
20	11	Броски мяча по кольцу с места, в движении.			
21	12	Мини баскетбол. Судейство в баскетболе.			
22	13	Мини баскетбол. Судейство в баскетболе.			
Гимнастика 10 часов					
23	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, повороты.			
24	2	Строевые упражнения, повороты.			
25	3	Общеразвивающие упражнения с мячами. Кувырок вперёд.			
26	4	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Кувырок назад.			
27	5	Кувырки вперёд и назад. Акробатическая комбинация.			
28	6	Мостик (д), Стойка на голове и руках (м).			
29	7	Мостик (д), Стойка на голове и руках (м).			
30	8	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну с заданиями.			
31	9	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну с заданиями			
32	10	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну с заданиями			
Лыжная подготовка 13 часов					
33	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История возникновения лыжного спорта.			
34	2	История возникновения лыжного спорта. Торможение на лыжах способом «упор».			
35	3	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.			
36	4	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.			
37	5	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.			
38	6	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.			

		ции.			
39	7	Попеременный двухшажный ход.			
40	8	Попеременный двухшажный ход.			
41	9	Одновременный двухшажный ход.			
42	10	Одновременный двухшажный ход.			
43	11	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.			
44	12	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.			
45	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км.			
Спортивные игры (волейбол) 13 часов					
46	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передача мяча сверху в парах.			
47	2	Передача мяча сверху в парах.			
48	3	Передача мяча сверху в парах.			
49	4	Передача мяча сверху в парах.			
50	5	Приём мяча снизу в парах.			
51	6	Приём мяча снизу в парах.			
52	7	Приём мяча снизу в парах.			
53	8	Передача мяча сверху, приём мяча снизу через сетку.			
54	9	Передача мяча сверху, приём мяча снизу через сетку			
55	10	Нижняя прямая подача.			
56	11	Нижняя прямая подача.			
57	12	Подвижные игры с элементами волейбола.			
58	13	Подвижные игры с элементами волейбола			
Лёгкая атлетика 10 часов					
59	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий, высокий старт.			
60	2	Прыжок в длину с места. Итоговая контрольная работа за курс 7 класса (тест).			
61	3	Бег на средние дистанции. Анализ итоговой работы (тест).			
62	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.			
63	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.			
64	6	Эстафетный бег. Средние и длинные передачи мяча по диагонали.			
65	7	Средние и длинные передачи мяча по прямой.			
66	8	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.			
67	9	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.			
68	10	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.			

8 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов

3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения		
			План.	Факт.	
Лёгкая атлетика 9 часов					
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура в современном обществе.			
2	2	Бег на короткие и средние дистанции.			
3	3	Стартовая работа (тест). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.			
4	4	Анализ стартовой работы (теста). Бег на длинные дистанции.			
5	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м.			
6	6	Прыжки в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			
7	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г.			
8	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.			
9	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км.			
Спортивные игры (баскетбол) 13 часов					
10	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Стойка баскетболиста. Передвижения баскетболиста.			
11	2	Передача одной рукой от плеча.			
12	3	Ведение мяча с изменением направления.			
13	4	Ведение мяча с изменением направления.			
14	5	Ведение мяча с изменением направления.			
15	6	Повороты на месте.			
16	7	Повороты на месте.			
17	8	Передачи мяча двумя руками от груди в движении.			
18	9	Передачи мяча двумя руками от груди в движении.			
19	10	Броски мяча по кольцу после ловли.			
20	11	Броски мяча по кольцу после ловли.			
21	12	Мини баскетбол. Судейство в баскетболе.			
22	13	Мини баскетбол. Судейство в баскетболе.			
Гимнастика 10 часов					
23	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, повороты на месте, в движений.			
24	2	Строевые упражнения, повороты на месте, в дви-			

		жений.				
25	3	Построение и перестроение.				
26	4	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатика: кувырок вперед и назад.				
27	5	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатика: кувырк вперед и назад.				
28	6	Общеразвивающие упражнения с предметами. Стойка на лопатках.				
29	7	Общеразвивающие упражнения с предметами. Стойка на лопатках.				
30	8	Девочки: мостик; мальчики: стойка на голове и руках.				
31	9	Девочки: мостик; мальчики: стойка на голове и руках.				
32	10	Ходьба по гимнастическому напольному бревну с заданиями.				
Лыжная подготовка 13 часов						
33	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История возникновения лыжного спорта.				
34	2	Мази и их назначение. Попеременный двухшажный ход.				
35	3	Попеременный двухшажный ход.				
36	4	Попеременный двухшажный ход.				
37	5	Техника передвижения на лыжах попеременным бесшажным ходом.				
38	6	Одновременный двухшажный ход.				
39	7	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.				
40	8	Торможение боковым скольжением.				
41	9	Повороты на месте махом лыж.				
42	10	Повороты на месте махом лыж.				
43	11	Переход с одного лыжного хода на другой.				
44	12	Подвижные игры на лыжах, эстафеты.				
45	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км.				
Спортивные игры (волейбол) 13 часов						
46	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Стойки, передвижения волейболиста.				
47	2	Стойки, передвижения волейболиста.				
48	3	Приём мяча сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу.				
49	4	Приём мяча сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу.				
50	5	Приём мяча сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу.				
51	6	Приём мяча сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу.				
52	7	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.				
53	8	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.				
54	9	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.				
55	10	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая				

		подача.				
56	11	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.				
57	12	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.				
58	13	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.				
Лёгкая атлетика 10 часов						
59	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди (теория).				
60	2	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине (теория).				
61	3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.				
62	4	Итоговая контрольная работа за курс 8 класса (тест). Бег на длинные дистанции.				
63	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м. Анализ итоговой работы (тест).				
64	6	Прыжки в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				
65	7	Остановка мяча внутренней стороной стопы.				
66	8	Остановка мяча внутренней стороной стопы.				
67	9	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.				
68	10	Правила игры в мини-футбол.				

9 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения			
			План.			Фа кт.
Лёгкая атлетика 9 часов						
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Туристские походы как форма активного отдыха.				
2.	2	Бег на короткие и средние дистанции.				
3.	3	Стартовая работа (тест). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м.				
4.	4	Анализ стартовой работы (теста). Бег на длинные дистанции.				
5.	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м.				
6.	6	Прыжки в длину способом «прогнувшись».				
7.	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				
8.	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м.				
9.	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км.				
Спортивные игры (баскетбол) 13 часов						
10.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Стойка баскетболиста. Передвижения баскетболиста.				
11.	2	Передача мяча в движении.				
12.	3	Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.				
13.	4	Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.				
14.	5	Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.				
15.	6	Бросок мяча с места (в прыжке).				
16.	7	Бросок мяча с места (в прыжке).				
17.	8	Ловля высоко летящего мяча.				
18.	9	Ловля высоко летящего мяча.				
19.	10	Броски мяча по кольцу.				
20.	11	Броски мяча по кольцу.				
21.	12	Персональная защита. Двухсторонняя игра.				
22.	13	Персональная защита. Двухсторонняя игра.				
Гимнастика 10 часов						
23.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, повороты на месте, в движении.				
24.	2	Строевые упражнения, повороты на месте, в движении.				
25.	3	Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.				
26.	4	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).				
27.	5	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).				
28.	6	Переворот боком. Стойка на руках (ю).				

		Кувырок назад полушпагат (д).				
29.	7	Переворот боком. Стойка на руках (ю). Кувырок назад полушпагат (д).				
30.	8	Зачётная комбинация.				
31.	9	Зачётная комбинация.				
32.	10	Зачётная комбинация.				
Лыжная подготовка 13 часов						
33.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История возникновения лыжного спорта.				
34.	2	Передвижение попеременным двухшажным ходом.				
35.	3	Передвижение попеременным двухшажным ходом.				
36.	4	Передвижение одновременным одношажным ходом.				
37.	5	Передвижение одновременным одношажным ходом.				
38.	6	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором».				
39.	7	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием.				
40.	8	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.				
41.	9	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой.				
42.	10	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой.				
43.	11	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой.				
44.	12	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой.				
45.	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км.				
Спортивные игры (волейбол) 13 часов						
46.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передача мяча сверху во встречных колоннах.				
47.	2	Передача мяча сверху во встречных колоннах.				
48.	3	Передача мяча сверху во встречных колоннах.				
49.	4	Многократный приём мяча снизу и сверху.				
50.	5	Многократный приём мяча снизу и сверху.				
51.	6	Многократный приём мяча снизу и сверху.				
52.	7	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.				
53.	8	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.				
54.	9	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.				
55.	10	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.				
56.	11	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.				
57.	12	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.				
58.	13	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в				

		волейболе.				
Лёгкая атлетика 10 часов						
59.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт, стартовый разгон.				
60.	2	Бег на короткие и средние дистанции.				
61.	3	Годовая работа (тест). Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м.				
62.	4	Анализ годовой работы (теста). Бег на длинные дистанции.				
63.	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м.				
64.	6	Прыжки в длину способом «прогнувшись».				
65.	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				
66.	8	Остановки и удары по мячу с места.				
67.	9	Остановки и удары по мячу в движении.				
68.	10	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени).				

Темы исследовательских работ, проектов**5 класс**

1. Главный путь к здоровью – спорт
2. Кто самый здоровый в классе?
3. Значение режима дня для школьника
4. Здоровое питание - залог крепкого здоровья.

6 класс

1. «Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся»
2. «Подвижные игры как средство борьбы с гиподинамией детей и средство профилактики правонарушений несовершеннолетними».
3. «Роль физических упражнений в формировании осанки школьников»
4. «Курение среди подростков»

7 класс

1. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела
2. Здоровым быть модно
3. Я выбираю спорт
4. Как я вижу здоровый образ жизни.

8 класс

1. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями
2. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
3. Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.
4. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся

9 класс

1. Мне нужны занятия физической культурой?
2. Моя спортивная семья
3. Спорт против наркотиков
4. Режим дня и его значение для здоровья человека

Контрольно-измерительные материалы

Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

Цель тестирования: контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования: проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010
Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

Инструкция к выполнению теоретических заданий.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончании 5 класса по предмету «Физическая культура».

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Учащиеся должны уметь:

Здоровый образ жизни:

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Олимпийские знания:

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов.

Техника безопасности:

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Общие знания по теории и методике физической культуры:

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо» ;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;
39% и ниже - «неудовлетворительно».

10-9 правильных ответов – оценка «5» (отлично)

8-7 правильных ответов – оценка «4» (хорошо)

6-5 правильных ответов – оценка «3» (удовлетворительно)

4-1 правильных ответов – оценка «2» (неудовлетворительно)

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!».

Ответы к стартовой работе 5 класс

1. в

2. г

3. б

4. а

5. г

6. а

7. б

8. а

9. в

10. б

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) Регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) Как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

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

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

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

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

5. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

6. Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

7. В каком году и где проходила Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт-Петербург

8. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!»
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!»
4. «Я -победитель»

9. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин
- 3) Эдита Пьеха
- 4) Виктор Цой

10. С низкого старта бегают:

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние дистанции;
- 3) на длинные дистанции;
- 4) кроссы.

Ответы к стартовой работе 6 класс

1. 3

2. 2

3. 1

4. 3

5. 1

6. 4

7. 2

8. 1

9. 1

10. 1

1. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) Выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) Выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) Выполнение с мячом в руках трёх шагов
- Г) Выполнение с мячом в руках более двух шагов

2. Марафонская дистанция в легкой атлетике

- А) 20 км
- Б) 42 км 195 метров
- В) 50 км
- Г) 45 км

3. Что относится к спортивной гимнастике?

- А) Тренажеры
- Б) Гантели
- В) Обруч
- Г) Брусья

4. Игра в футбол начинается

- А) с центра поля
- Б) с угла площадки
- В) с пенальти
- Г) с лицевой линии

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

- А) 3
- Б) 5
- В) 10
- Г) неограниченное количество раз

6. На занятиях по легкой атлетике следует

- А) заниматься в сапогах
- Б) заниматься в спортивной форме с учителем
- В) заниматься после дождя
- Г) заниматься без учителя

7. В эту игру играют 11 игроков от одной команды, главная цель игры забить мяч в ворота соперника и защитить свои ворота

8. Какая страна является родиной баскетбола?

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

9. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежит

- А) В.И. Ленин
- Б) Миклухо-Маикал
- В) Пьер де Кубертен
- Г) В.В. Путин

10. Олимпийский девиз

- А) Быстрее! Выше! Сильнее!
- Б) Самый сильный и выносливый!
- В) Быстрее! Сильнее! Выше!
- Г) Я – победитель

Ответы к стартовой работе 7 класс

1. а

2. б

3. г

4. а

5. г

6. б

7. футбол

8. а

9. в

10. а

1. Перед началом урока по физической культуре необходимо

- А) Вымыть руки
- Б) Надеть спортивную форму
- В) Выполнить разминку
- Г) Плотно поесть

2. Способность долгое время выполнять действие с одинаковой скоростью - это

- А) Сила
- Б) Ловкость
- В) Выносливость
- Г) Гибкость

3. Русская игра с битой и мячом

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

4. Способность выполнять упражнения с наибольшей частотой - это

- А) Скорость
- Б) Выносливость
- В) Сила
- Г) Гибкость

5. Длина марафона равняется

- А) 5 км 200 м
- Б) 21 км 500 м
- В) 42 км 195 м
- Г) 50 км

6. Какой из видов спорта не является Олимпийским?

- А) Хоккей
- Б) Айскреш
- В) Шортрек
- Г) Бобслей

7. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

- А) 1976
- Б) 1912
- В) 1984
- Г) 1980

8. С какой стороны, от метящего, нужно находиться во время занятий по метанию?

- А) Справа сзади
- Б) Слева сзади
- В) Сзади
- Г) Спереди

9. 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

10. В каком городе зародились Олимпийские игры?

- А) Рим
- Б) Спарта
- В) Карфаген
- Г) Афины

Ответы к стартовой работе 8 класс

1. в

2. в

3. в

4. а

5. в

6. б

7. г

8. б

9. в

10. г

1. Где проходили первые Олимпийские игры современности

- а) в Греции
- в) в СССР
- с) в Корее

2. Выберите правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

- а) дед мороз, снежинка, дельфин
- в) леопард, заяка, белый мишка
- с) белый мишка дельфин, леопард

5. Осанка - это

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека
- с) силуэт человека

6. Где проходят соревнования по легкой атлетике:

- а) на стадионах и в закрытых помещениях
- в) в аквапарках и батуных парках
- с) на открытой воде

7. При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает

- а) участник, который младше всех остальных
- в) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток
- с) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

8. Самоконтролем называют ...

- а) регулярное соблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.
- в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом
- с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

9. Баскетбольная площадка представляет собой:

- а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.
- в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.
- с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

10. Под гибкостью как физическим качеством понимается

- а) Эластичность мышц и связок
- в) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

11. Стритбол – это разновидность

- а) баскетбола
- в) футбола
- с) гандбола

12. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям

- а) силовым
- в) координационным
- с) скоростным

Ответы к стартовой работе 9 класс

1. а

2. в

5. в

6. а

7. в

8. а

9. а

10. с

11. а

12. в

1. Пульс в покое составляет:

- А) 100 - 120 ударов в минуту
- Б) 60 - 90 ударов в минуту
- В) 90 - 110 ударов в минуту

2. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- А) вести здоровый образ жизни
- Б) читать подходящую литературу
- В) уважать старших

3. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- А) режим дня
- Б) закаливание
- В) занятие физкультурой
- Г) не соблюдение правил личной гигиены

4. Что такое осанка?

- А) это прямая спина
- Б) это привычная поза человека
- В) это заболевание позвоночника

5. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- А) чистить их два раза в день
- Б) есть много сладкого
- В) посещать кабинет зубного врача
- Г) отказаться от фруктов и овощей

6. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- А) гибкость
- Б) быстроты
- В) выносливость
- Г) ловкость

7. С чего необходимо начинать закаливание?

- А) обливание холодной водой
- Б) обтирание
- В) сон при открытой форточке
- Г) купание в холодной воде

8. Что необходимо делать при ушибе?

- А) положить холодный компресс
- Б) ничего не делать
- В) наложить тугую повязку

9. В каких продуктах содержатся белки?

- А) рыба
- Б) молоко
- В) хлеб
- Г) масло

10. Быстрота это -

- А) способность выполнять движения с большой амплитудой
- Б) это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
- В) способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

1. Пульс в покое составляет:
Б)
2. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?
А)
3. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?
Г)
4. Что такое осанка?
Б)
5. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?
Б)
6. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?
Б, В, Г
7. С чего необходимо начинать закаливание?
Б)
8. Что необходимо делать при ушибе?
А)
9. В каких продуктах содержатся белки?
А, Б
10. Быстрота это –
В)

Годовая работа 6 класс

1. Что называется осанкой:

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

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

- а) выносливость;
- б) ловкость;
- в) быстрота.

3. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

4. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

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

- а) охладить;
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;
- в) нагреть, наложить теплый компресс.

6. Перечислите названия акробатических упражнений

7. Перечислите названия гимнастических снарядов

8. Перечислите основные физические качества человека

9. В какие цвета окрашены олимпийские кольца

10. Запишите названия зимних Олимпийских видов спорта

Ответы 6 класс

- 1-в,
- 2-а,
- 3-б,
- 4-а,
- 5-а.

6-кувырок, стойка на лопатках, мост, шпагат.

7- конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно, кольца.

8- быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила.

9- красный, желтый, черный, зеленый, синий.

10- хоккей, лыжные гонки, фигурное катание, слалом, бобслей и т.д.

Годовая работа 7 класс

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

- А) у горы Олимп;
- б) в Олимпии;
- в) в Афинах.

2. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?

- А) На олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;
- б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК,
- в) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.

3. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

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

4. В соответствии с Олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят...

- а) международные федерации по видам спорта;
- б) ассоциация Национальных Олимпийских комитетов;
- в) Международный Олимпийский комитет.

5. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в... году.

- А) 1912;
- б) 1920;
- в) 1952.

6. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:

- а) уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;
- б) частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;
- в) объем грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бедер.

7. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;

8. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение...

- а) видов спорта;
- б) физической культуры;
- в) физического воспитания.

9. Что понимается под закаливанием:

- а) Использование солнца, воздуха и воды;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

10. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов: Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется _____

Ответы 7 класс

1. Б

2. В

3. В

4. А

5. Б

6. Б

7. В

8. В

9. Б

10. Здоровье

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

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

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

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

5. 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.

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

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

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

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

8. 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.

9. 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.

10. Результатом физической подготовки является:

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

Ответы 8 класс

1. В

2. Б

3. В

4. В

5. Б

6. А

7. В

8. А

9. А

10. В

Годовая работа 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. 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.

3. 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.

4. Как звучит девиз Олимпийских игр?

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

5. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

6. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

7. При групповом старте на короткие дистанции

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

8. 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.

9. Родиной баскетбола является...

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

10. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

Ответы 9 класс

1. Г

2. Г

3. Г

4. А

5. Г

6. В

7. Б

8. А

9. Б

10. Гибкость

