

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №52 станции Карамыш  
Красноармейского района Саратовской области»**

**«Рассмотрено»**

Руководитель ШМО  
естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от «28 » августа 2020 г.

**«Согласовано»**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Кочнева Н.Е.

*подпись*                      *Ф.И.О.*

«1» сентября 2020г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «СОШ № 52  
ст.Карамыш»

\_\_\_\_\_/Е.Е.Костюкович

*подпись*                      *Ф.И.О.*

Приказ № 163  
от «1» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета: физическая культура  
5 – 9 класс  
УМК А.П.Матвеев**

**на 2020 – 2024 учебный год**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации:** 5 лет

**Автор – составитель программы:**

Кочнева Нина Егоровна  
учитель физической культуры

2020

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года);

Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312;

Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 года № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06 декабря 2013 года № 30550);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- Учебного плана основного общего образования МБОУ «СОШ № 52 ст.Карамыш»;  
Рабочая программа является составной частью основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО).

### **Учебно-методический комплекс.**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 5 класс», «Физическая культура. 6-7 класс», «Физическая культура. 8-9 класс»

### **Цель и задачи рабочей программы для 5 – 9 классов**

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

#### **Задачи:**

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии

- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

### **Место предмета в базисном учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 510 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX классы.

## **I. Планируемые результаты освоения курса физической культуры.**

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

**Планируемые результаты:** подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
  - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
  - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- демонстрировать и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений

- махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
  9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

### **Критерии оценивания подготовленности обучающихся.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

#### **1. Знания**

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации	Не знание материала программы.

используя в деятельности.		и умения использовать знания на практике.	
---------------------------	--	---	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	---	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

## II. Содержание учебного предмета 5 класс

### Раздел Теоретический. (в процессе уроков 8 ч)

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности 1ч

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения 1 ч

История зарождения олимпийского движения в России. 1ч

Олимпийское движение в России (СССР). 1ч

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. 1ч

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. 1ч

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 1ч

## **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 1ч

### **Раздел Учебно-тренировочный.(97ч)**

#### **1. Легкая атлетика. 28 ч**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину . Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). офп-гто.

#### **2. Баскетбол. 23ч**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

#### **3. Гимнастика. 19ч**

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне .Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с

последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). офп-гто.

Упражнения общей физической подготовки с отягощением

#### **4. Лыжные гонки. 21ч**

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). офп-гто.

#### **5. Волейбол. 12ч**

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

#### **6. Спортивные игры. 12ч**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

#### **7. Футбол (мини-футбол). В процессе урока по легкой атлетике**

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Раздел Теоретический. (3 ч)**

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр 1 ч

**Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств 1ч

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. 1ч

**Раздел Учебно-тренировочный.(102 ч)**

**1. Легкая атлетика. 16 ч**

Низкий старт. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча. Упражнения общей физической подготовки. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег 1000-1500 м. офп-гто.

**2. Баскетбол. 19 ч**

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ловля и передача мяча с шагом, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Упражнения общей физической подготовки. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**3. Гимнастика с основами акробатики. 16 ч**

Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*). Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*). Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные

позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки с отягощением офп-гто.

#### **4. Лыжные гонки. 12 ч**

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

#### **5. Волейбол. 19 ч**

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **6. Спортивные игры. 14 ч**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

#### **7. Футбол (мини-футбол). 6 ч**

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

### **7 класс**

#### **Раздел Теоретический. (3 ч)**

##### **История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). 1 ч

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. 1 ч

##### **Физическая культура человека**

## **Раздел Учебно-тренировочный. (102 ч)**

### **1. Легкая атлетика. 16 ч**

Прыжок в длину. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 500 м — мальчики; 300 м — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

### **2. Баскетбол. 19 ч**

Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Упражнения общей физической подготовки. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **3. Гимнастика. 16 ч**

Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте. Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Упражнения общей физической подготовки. Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*). Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на

одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки с отягощением офп-гто.

#### **4. Лыжная подготовка. 12 ч**

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

#### **5. Волейбол. 19 ч**

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Упражнения общей физической подготовки. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **6. Спортивные игры. 14 ч**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

#### **7. Футбол (мини-футбол). 6 ч**

Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота

соперника. Упражнения специальной и технической подготовки.

### **8 класс**

#### **Раздел Теоретический. (в процессе уроков)**

##### **История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

##### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

#### **Раздел Учебно-тренировочный. (102ч)**

### **1. Легкая атлетика. 24 ч**

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту ) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание. Упражнения общей физической подготовки. Метание мяча (гранаты). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

### **2. Баскетбол. 21 ч**

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

### **3. Гимнастика. 18ч**

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Основы акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с насока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Упражнения общей физической подготовки с отягощением Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). офп-гто.

### **4. Лыжная подготовка. 19 ч**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

## **5. Волейбол. 16 ч**

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **7. Футбол. 6 ч**

Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **9 класс**

### **Раздел Теоретический. (в процессе уроков)**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Раздел Учебно-тренировочный. (102 ч)**

#### **1. Легкая атлетика. 25 ч**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) офп-гто.

#### **2. Баскетбол. 16 ч**

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

#### **3. Гимнастика 18ч**

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами;. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и

технической подготовленности. Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки с отягощением. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

#### 4. Лыжная подготовка. 22 часа

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

#### 5. Волейбол. 20ч

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

#### 6. Спортивные игры. 12ч

##### 6. Футбол. 5ч

Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы	Планируемые образовательные результаты
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения.  Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать

			понятие «здоровье».
2	Легкая атлетика	75	<p>-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p> <p>-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> <p>научиться технике легкоатлетического бега</p> <p><b>Метапредметные.</b></p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно</p> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления</p> <p>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий</p> <p>- выявлять причины и следствия простых явлений</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
3	Спортивные игры Баскетбол	60	<p><b>Предметные:</b></p> <p>- владение навыками выполнения разнообразных</p>

			<p>физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</li> </ul> <p><b>Метапредметные.</b></p> <p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</li> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</li> <li>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно</li> </ul> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.</li> <li>- выявлять причины и следствия простых явлений</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания)</li> <li>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно</li> </ul>
--	--	--	---

			организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
4	Спортивные игры. Волейбол	48	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</li> <li>- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> <li>- Контролировать физическую нагрузку по ЧСС</li> </ul> <p><b>Метапредметные.</b></p> <p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</li> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</li> <li>- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> <li>- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки</li> </ul> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых</li> </ul>

			<p>явлений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</li> </ul>
5	Гимнастика	55	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</li> <li>- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</li> <li>- научить составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики</li> <li>- составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы</li> </ul> <p><b>Метапредметные.</b></p> <p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</li> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</li> </ul>

			<p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно</p> <p>-с оставлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы</p> <p>-составлять комплексы для осанки</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления</p> <p>- выявлять причины и следствия простых явлений</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций</p> <p>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p> <p>-самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p> <p>-участвовать в обсуждении акробатических комбинаций</p> <p>.</p>
6	Лыжная подготовка	62	<p><b>- Описывать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
7	Кроссовая подготовка	В течение уроков	<p>-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p> <p>-умение максимально проявлять</p>

			<p>физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>-развивать физ. кач. посредством кроссовой подготовки</p> <p><b>Метапредметные.</b></p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p> <p>-работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно</p> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <p>-анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений</p> <p>-оздавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
	Мини- футбол	11	

### АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Название рабочей программы	Краткая характеристика рабочей программы	Срок на который разработана рабочая программа	Список приложений к рабочей программе
Физическая культура 5 – 9 класс	Рабочая программа включает три раздела. <b>1раздел.</b> <b>Планируемые результаты освоения учебного предмета,</b> в котором	5 лет	<b>Приложение 1</b> Календарно-тематическое планирование <b>Приложение 2</b> <b>Оценочные материалы</b> 1.контрольные упражнения 2.Тесты по теории физической

	<p>конкретизируются общие цели основного общего образования по математике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• даётся характеристика учебного курса;</li> <li>• место в учебном плане;</li> <li>• требования к личностным, метапредметным и предметным результатам. Система оценки достижения планируемых результатов.</li> </ul> <p><b>2 раздел.</b> <b>Содержание учебного предмета,</b> в котором дается краткая характеристика содержания по каждому тематическому разделу.</p> <p><b>3 раздел.</b> <b>Тематическое планирование,</b> в котором отражены планируемые образовательные результаты по каждой теме.</p>		культуры
--	--	--	----------

## Приложение 2

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ Контрольные упражнения 5класс

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10.4 и меньше	10.5-11.6	11.7 и больше	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше
Бег 300 м, с	1.07 и меньше	1.08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000м ,с	5.20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500м ,с	9.00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10 ,00 и больше
Метания мяча(150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33 -21	20 и меньше

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 по 10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места ,см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища ,количество раз за 30с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше

Контрольные тесты

Контрольные упражнения 6 класс

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10.2и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11.0 и больше
Бег 300 м, с	1.05 и меньше	1.06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
Бег 1000м ,с	5.10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500м ,с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8.50 и больше	7,40и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
Метания мяча(150 г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	37 -23	22 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 по 10 м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места ,см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	104-85	84 и меньше
Подтягивание(дев)	15 и больше	14-7	6 и	9 и	8-5	4 и

очки из положения лежа), количество раз			меньше	больше		меньше
Поднимание туловища ,количество раз за 30с	167и больше	11-16	10 и меньше	23 и больше	13-22	12 и меньше

Контрольные упражнения 7 класс

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,8и меньше	9,9-11,0	11.1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, с	1.01 и меньше	1.02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
Бег 1000м ,с	5.00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500м ,с	7,30 и меньше	7.31-8,29	8.30 и больше	7,00и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Метания мяча(150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38 -26	25 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.2 и меньше	5,3-5.9	6,0 и больше	5 ,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 по 10 м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места ,см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища ,количество раз за 30с	18и больше	12-17	11 и меньше	24 и больше	14-23	13 и меньше

Контрольные упражнения 8 класс

Упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100м ,с						
13-14 лет	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
14-15лет	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
Бег на 3000м(юноши);2000м						

(девушки),мин. 13-14 лет 14-15лет	17,50 16,50	16,50 16,10	16,00 15,20	13,40 12,50	12,30 11,30	11,00 10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м 13-14 лет 14-15лет	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий 13-14 лет 14-15лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4
Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий 13-14 лет 14-15лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4

#### Контрольные тесты

Упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с						
Челночный бег 3 по 10 м, с						
Прыжок в длину с места ,см						
Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин						
Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз						
Поднимание туловища ,количество раз за 30с						

#### Контрольные упражнения 9 класс

Упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100м ,с 13-14 лет 14-15лет	17,5 16,8	17,0 16,2	16,5 15,7	20,2 19,5	19,2 18,5	18,2 17,5
Бег на 3000м(юноши);2000м(девушки),мин. 13-14 лет 14-15лет	17,50 16,50	16,50 16,10	16,00 15,20	13,40 12,50	12,30 11,30	11,00 10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м 13-14 лет 14-15лет	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28

Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий						
13-14 лет	1	2	3	1	2	3
14-15лет	2	3	4	2	3	4
Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий						
13-14 лет	1	2	3	1	2	3
14-15лет	2	3	4	2	3	4

**Показатели физической подготовленности учащихся 9 класса**

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе(с).	20	20
Сила	Подтягивание из виса (количество раз )	8	-
	Прыжок в длину с места	190	170
Выносливость	Бег на 2000 м (мин.с)	10,00	-
	Бег на 1000м (мин,с)	-	5,20
	Кроссовый бег на 2 км (мин,с)	14,30	17.20
Координация движений	Челночный бег 3 по 10 м	8,2	8,8

**Тесты по теории физической культуры**

**5 класс**

**Тест № 1**

1. Осанка – это:
  - a) Положение тела при движении;
  - b) Положение тела в пространстве;
  - c) Привычное положение тела в пространстве;
  - d) Правильное положение тела в пространстве.
2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?
  - a) Рациональное питание;
  - b) Соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
  - c) Закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
  - d) a,b,c – правильно.
3. Какие приёмы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
5. Первая помощь при ушибах.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Тест №2**

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

### Ответы на тесты для 5 класса

#### Тест №1

1. с.
2. д.
3. ЧСС (частота сердечных сокращений) или пульс; давление; повышенное потоотделение; сильное покраснение или побледнение кожи.
4. Разминка перед занятиями; наличие матов под снарядами и вокруг них; соблюдение безопасного расстояния до снаряда; правильное выполнение упражнений на снарядах, спуска с каната; выполнение упражнений по очереди с соблюдением дистанции; выполнение упражнений со страховкой; выполнение упражнений по команде учителя; без разрешения учителя на снарядах не работать.
5. Приложить холод; покой ушибленному месту; при необходимости наложить шину и вызвать скорую помощь или обратиться к врачу.

#### Тест №2

1. б.
2. в.
3. б.
4. а.
5. Во время занятий физической культурой и спортом шнурки должны быть завязаны достаточно туго, чтобы нога в обуви не вращалась, и не могло произойти травмы, те подворачивания стопы.

### 6 класс

#### «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»

1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне:  
\_\_\_\_\_

2. Во время бега исключить резкие:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной:

---

4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей:

---

5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли в секторе метания...

---

6. Во время прыжков нужно приземляться на:

---

7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать:

---

**Ответы на тест «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»**

1. Сектора метания.
2. Остановки.
3. Разминки.
4. Дорожке.
5. Людей.
6. Согнутые ноги.
7. Дистанцию.

**Тест «Оказание первой помощи»**

1. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к:

- а) обморожению;
- б) потению ног;
- в) перелому стопы.

2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее:

- а) цвет;
- б) размер;
- в) удобство и качество.

3. При получении травмы учеником необходимо сначала:

- а) оказать ему первую помощь;
- б) доставить в больницу;
- в) сообщить администрации;
- г) сообщить родителям.

4. При ушибе необходимо на место ушиба положить:

- а) холод;
- б) тепло;
- в) повязку.

5. При остановке артериального кровотечения используют:

- а) вату;
- б) перекись водорода;
- в) жгут.

6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют:

- а) бинт;
- б) перекись водорода;
- в) жгут.

6. При переломе конечностей используют:

- а) холод;
- б) шину;
- в) тугую повязку.

7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего:

- а) перенести на мягкое ложе;

- б) усадить;
  - в) не переносить.
8. Во время выполнения прыжков приземляться только на:
- а) носки;
  - б) согнутые ноги;
  - в) на всю стопу.
9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:
- а) сбоку;
  - б) сзади;
  - в) спереди.
10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют:
- а) тональный крем;
  - б) спирт;
  - в) гусиный жир.

**Ответы на тест «Оказание первой помощи»:**

1.а.2.б.3.а.4.а.5.в.6.а.7.б.8.а.9.б.10.в.

**Тест «Пионербол»**

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?
- а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6.
2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?
- а) 2;
  - б) 3;
  - в) 4.
3. Сколько зон на площадке ты знаешь?
- а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6;
  - г) 7.
4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?
- а) 6;
  - б) 5;
  - в) 4;
  - г) 1.
5. Переход игроков на площадке выполняется:
- а) по часовой стрелке;
  - б) против часовой стрелки;
  - в) в любом порядке.
6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?
- а) 1;
  - б) 3;
  - в) не ограничено.
7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
8. Проигранный мяч отдается команде противника:
- а) под сеткой;
  - б) над сеткой;
  - в) в любом порядке.
9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?

- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
10. При потере подачи очко выигрывает команд:
- а) противника;
  - б) своя;
  - в) очко никому не присуждается.
11. Подача осуществляется:
- а) одной рукой;
  - б) двумя руками;
  - в) любой частью тела.

**Ответы на тест «Пионербол»:**

1.в.2.б.3.в.4.г.5.а.6.в.7.б.8.а.9.б.10.а.11.а.

**Тест «Баскетбол»**

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?
- а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6.
2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?
- а) 0;
  - б) 1;
  - в) 2;
  - г) 3.
3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?
- а) 1;
  - б) 2;
  - в) не ограничено;
  - г) 0.
4. Ведение выполняется:
- а) одной рукой;
  - б) поочередно двумя руками;
  - в) одновременно двумя руками.
5. Что называется зоной нападения?
- а) половина поля под кольцом соперника;
  - б) половина поля под своим кольцом;
  - в) центральная часть поля;
  - г) место за пределами площадки у судейского столика.
6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:
- а) опорная нога не была оторвана от пола;
  - б) опорная нога была оторвана от пола;
  - в) не важно отрывалась ли опорная нога.

**Ответы на тест «Баскетбол»:**

1.б. 2.в.3.г. 4.а, б.5.а.6.б.

**Тесты по теории физической культуры  
7 класс**

**«Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»**

8. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне:

---

---

9. Во время бега исключить резкие:

---

10. Нельзя выполнять упражнения без предварительной:

---

11. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей:

---

12. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли в секторе метания...

---

13. Во время прыжков нужно приземляться на:

---

14. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать:

---

### **Ответы на тест «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»**

8. Сектора метания.

9. Остановки.

10. Разминки.

11. Дорожке.

12. Людей.

13. Согнутые ноги.

14. Дистанцию.

### **Тест «Оказание первой помощи»**

1. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к:

а) обморожению;

б) потению ног;

в) перелому стопы.

2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее:

а) цвет;

б) размер;

в) удобство и качество.

3. При получении травмы учеником необходимо сначала:

а) оказать ему первую помощь;

б) доставить в больницу;

в) сообщить администрации;

г) сообщить родителям.

4. При ушибе необходимо на место ушиба положить:

а) холод;

б) тепло;

в) повязку.

5. При остановке артериального кровотечения используют:

а) вату;

б) перекись водорода;

в) жгут.

6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют:

а) бинт;

б) перекись водорода;

- в) жгут.
6. При переломе конечностей используют:
- а) холод;
  - б) шину;
  - в) тугую повязку.
7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего:
- а) перенести на мягкое ложе;
  - б) усадить;
  - в) не переносить.
8. Во время выполнения прыжков приземляться только на:
- а) носки;
  - б) согнутые ноги;
  - в) на всю стопу.
9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:
- а) сбоку;
  - б) сзади;
  - в) спереди.
10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют:
- а) тональный крем;
  - б) спирт;
  - в) гусиный жир.

**Ответы на тест «Оказание первой помощи»:**

1.а.2.б.3.а.4.а.5.в.6.а.7.б.8.а.9.б.10.в.

**Тест «Пионербол»**

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?
- а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6.
2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?
- а) 2;
  - б) 3;
  - в) 4.
3. Сколько зон на площадке ты знаешь?
- а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6;
  - г) 7.
4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?
- а) 6;
  - б) 5;
  - в) 4;
  - г) 1.
5. Переход игроков на площадке выполняется:
- а) по часовой стрелке;
  - б) против часовой стрелки;
  - в) в любом порядке.
6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?
- а) 1;
  - б) 3;
  - в) не ограничено.
7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?

- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
8. Проигранный мяч отдается команде противника:
- а) под сеткой;
  - б) над сеткой;
  - в) в любом порядке.
9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
10. При потере подачи очко выигрывает команд:
- а) противника;
  - б) своя;
  - в) очко никому не присуждается.
11. подача осуществляется:
- а) одной рукой;
  - б) двумя руками;
  - в) любой частью тела.

#### **Ответы на тест «Пионербол»:**

1.в.2.б.3.в.4.г.5.а.6.в.7.б.8.а.9.б.10.а.11.а.

#### **Тест «Баскетбол»**

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?
- а) 4;
  - б) 5;
  - в) 6.
2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?
- а) 0;
  - б) 1;
  - в) 2;
  - г) 3.
3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?
- а) 1;
  - б) 2;
  - в) не ограничено;
  - г) 0.
4. Ведение выполняется:
- а) одной рукой;
  - б) поочередно двумя руками;
  - в) одновременно двумя руками.
5. Что называется зоной нападения?
- а) половина поля под кольцом соперника;
  - б) половина поля под своим кольцом;
  - в) центральная часть поля;
  - г) место за пределами площадки у судейского столика.
6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:
- а) опорная нога не была оторвана от пола;
  - б) опорная нога была оторвана от пола;
  - в) не важно отрывалась ли опорная нога.

#### **Ответы на тест «Баскетбол»:**

**8 класс**

**Тест «Волейбол»**

1. Сколько касаний допускается при одной атаке:  
А) 2; В) 4;  
Б) 3; Г) неограниченно.
2. До сколько очков идет счет в решающей партии:  
А) 30; В) 20;  
Б) 25; Г) 15.
3. Какое максимальное количество человек может находиться в составе команды:  
А) 15; В) 13;  
Б) 14; Г) 12.
4. Сколько человек от каждой команды может находиться на площадке во время игры в волейбол:  
А) 6; В) 7;  
Б) 5; Г) 4.
5. На сколько зон условно разделена волейбольная площадка:  
А) 6; В) 5;  
Б) 7; Г) 8.
6. Сколько попыток дается подающему игроку в волейболе?  
А) 1; Г) неограниченное количество.  
Б) 2; Г) 5.  
В) 3;
7. Как выполняется переход команды на площадке:  
А) против часовой; В) по горизонтали;  
Б) по вертикали; Г) по часовой.
8. Где выполняется подача мяча  
А) с площадки;  
Б) со штрафной линии;  
В) из-за лицевой линии;  
Г) из-за линии нападения.
9. Назовите способы передач А) одной рукой сверху;  
Б) сверху двумя руками;  
В) одной рукой снизу;  
Г) снизу двумя руками
10. Размер волейбольной площадки:  
А) 6x12;  
Б) 10x18;  
В) 12x24;  
Г) 9x18.

## Тесты по легкой атлетике

### №1

Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей»                      В) «королева спорта»  
Б) «царица наук»                      Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег                      В) фристайл  
Б) метание копья                      Г) марафонский бег

3. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна      Б) две              В) три              Г) четыре

4. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег              Б) прыжки в длину              В) прыжки в высоту              Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

5) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление      В) разбег, подпрыгивание, приземление  
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление      Г) разбег, толчок, приземление

6) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.  
Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.  
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.  
Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?

### №2

1. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание  
2) перекат  
3) волна  
4) перекидной  
5) фосбери-флоп  
6) согнувшись

2. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- 1) прыжок в длину  
2) прыжок высоту  
3) прыжки с шестом

3). Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:

- а) координации движений прыгуна  
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна  
в) способа прыжка

## Тесты 9 класс

### Выносливость.

1. Инструкция: выберите один правильный ответ.

Под выносливостью как физическим качеством понимается:

*Варианты ответов:*

- а) способность построения занятий в физическом воспитании;
- б) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения;
- в) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению.

2. *Инструкция: Выберите правильный ответ.*

Основа: Наиболее благоприятный период для развития выносливости считается возраст:

*Варианты ответов:*

- а) с 7 до 30 лет;
- б) с 14 до 20 лет;
- в) с 5 до 10 лет.

3. *Инструкция: Выберите один правильный ответ.*

Основа: Укажите, какой из них соответствует определению понятия «Двигательно-координационные способности»

*Варианты ответов:*

- а) способность быстро, точно, экономно, решать двигательные задачи;
- б) способность противостоять физическому утомлению;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- г) способность выполнять движения с большой амплитудой.

4. *Инструкция: Установите, верно или неверно следующее утверждение.*

Основа: Основу ловкости составляют координационные способности?

*Варианты ответов:*

- а) неверно;
- б) верно.

5. *Инструкция: среди перечисленных вариантов выберите несколько, которые являются правильными.*

Выберите контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей:

*Варианты ответов:*

- а) метание набивного мяча весом 1 кг;
- б) бег 6 минут;
- в) бег «змейкой»;
- г) прыжок в длину с места;
- д) метание мяча в цель из различных исходных положений;
- е) челночный бег 3 по 10 метров.

### Общие знания

1. В каком году и каком состязании появилось имя первого победителя Олимпийских игр Корибос (Короб)?

- а) в 786 г. до н.э. в борьбе;
- б) в 776 г. до н.э. в беге;
- в) в 776 г. до н.э. в метании диска;
- г) в 778 г. до н.э. в беге.

2. Назовите Римского императора, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?

- а) Феодосий I;
- б) Феодосий II;
- в) Нерон;
- г) Юлиан.

3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

5. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран

первый россиянин. Кто он?

- а) А.Д.Бутовский  
б) Н.Н.Романов
- в) В.Г.Смирнов  
г) С.П.Павлов
6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?
- а) XIX – ягуар;  
б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигренок;  
г) XXIII – орленок.
7. Гигиена – это...
- а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;  
б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;  
в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;  
г) Все выше перечисленное.
8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...
- а) Интервальный;  
б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;  
г) Игровой.
9. Подводящие упражнения применяются...
- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;  
б) Если обучающийся недостаточно физически развит;  
в) Если необходимо устранять причины возникновения ошибок;  
г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?
- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;  
б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;  
в) Это форма двигательных действий;  
г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.
11. Под понятием «спорт» принято называть:
- а) Исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;  
б) Исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;  
в) Целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;  
г) Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.
12. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...
- а) Уступающем режиме;  
б) Преодолеваемом режиме;
- в) Удерживающем режиме;  
г) Статическом режиме.
13. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...
- а) Челночного бега;  
б) Прыжков в глубину;
- в) Подвижных игр;  
г) Приседаний со штангой.
14. При проведении закаляющих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?
1. Принцип систематичности;  
2. Принцип разнообразности;  
3. Принцип постепенности;  
4. Принцип активности;  
5. Принцип индивидуальности.
- Варианты ответов: а) 2,4,5  
б) 1,3,5  
в) 1,2,4  
г) 3,4,5
15. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:
- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;  
б) Частотой сердечных сокращений;  
в) Степенью преодолеваемых трудностей;



- б) Техники двигательных действий;
  - в) Работоспособности человека;
  - г) Природных физических свойств человека.
28. Под физическим развитием понимается...
- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
  - г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
29. Под быстротой как физическим качеством понимают...
- а) Способность быстро бегать;
  - б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
  - в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
  - г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.
30. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
- а) 1948 в Лондоне;
  - б) 1912 в Стокгольме;
  - в) 1920 в Бельгии;
  - г) 1904 в Канаде.
31. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
- а) Не менее 7;
  - б) Не менее 6;
  - в) Не менее 8;
  - г) Не менее 5.
32. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?
- а) Угловой удар;
  - б) Свободный удар;
  - в) Штрафной удар;
  - г) 11 метровый удар.
33. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается...
- а) Измерение уровня развития основных физических качеств;
  - б) Измерение роста и веса;
  - в) Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы;
  - г) Всё вышеперечисленное.
34. Автором создания игры в волейбол считается...
- а) Елмери Бери;
  - б) Вильям Морган;
  - в) Ясутака Мацудайра;
  - г) Анатолий Эйнгорн.
35. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?
- а) 8 секунд;
  - б) 3 секунд;
  - в) 10 секунд;
  - г) 7 секунд.
36. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...
- а) Атакующий удар;
  - б) Блокирование;
  - в) Заслон;
  - г) Задержка.