

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 90 от 25 августа 2020 г.

Директор школы:  
 Т.Л. Семанова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре 5 - 9 классы**

Составитель:

учитель физкультуры Тепляшина Любовь Вениаминовна

Нижняя Пыхта, 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования; Примерной программы основного общего образования, М.: «Просвещение»; Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевича (М.: Просвещение).

### **Результаты освоения программы**

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

***Метапредметные результаты:***

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

### ***Предметные результаты***

#### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между
- развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **7 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование.**

**Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **8 класс**

#### **Обучающийся научится:**

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;



- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## 9 класс

### «Знания о физической культуре»

#### Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### «Способы физкультурной деятельности»

#### Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**«Физическое совершенствование»**

**Обучающийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Способы физической деятельности. Самоконтроль.** Влияние физических упражнений на основные системы организма. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Основные двигательные способности. Развитие гибкости и силовых способностей. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Виды лыжного спорта. Личная гигиена. Рациональное питание. Вода и питьевой режим. Закаливание, его принципы и средства. Режим труда и отдыха. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости.

## **Содержание учебного предмета 5 класс**

### **Знания о физической культуре (6 ч)**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

### **Физическое развитие человека.**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

### **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики (20 ч).** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Лазание по канату и гимнастической скамейке.

**Лыжная подготовка (20 ч).** Одновременные и переменные ходы. Спуски и подъемы.

Коньковый ход.

**Лёгкая атлетика (27 ч).** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Русская лапта (5 ч).

**Спортивные игры (24 ч).** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Баскетбол (14 ч).** Игра по правилам.

**Волейбол (10 ч).** Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года.** Также в завершение учебного процесса в конце года проводится контроль теоретических знаний в виде итоговой контрольной работы в форме теста.

### **Содержание тестов общефизической подготовленности**

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

*Демонстрировать*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	11,2	11,4	11,8	11,4	11,8	11,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	170	160	140	160	150	130
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40

Координационные	Челночный бег 3x10м, с	10,5	10,9	11,0	11,0	11,3	11,6
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	8	5	15	10	2
Силовые	Подтягивание, количество, раз	7	5	3	15	10	8

## 6 класс

### Знания о физической культуре (8 ч)

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

#### **Физическое развитие человека.**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

#### **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики (18 ч).** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Лазание по канату и гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (22 ч).** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание мяча.

**Спортивные игры (35ч).** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Баскетбол (17ч).** Игра по правилам.

**Волейбол(18ч).** Игра по правилам.

**Лыжная подготовка (19 ч).** Одновременные и переменные ходы. Спуски и подъемы. Коньковый ход.

**Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года.** Также в завершение учебного процесса в конце года проводится контроль теоретических знаний в виде итоговой контрольной работы в форме теста.

#### Содержание тестов общефизической подготовленности

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

*Демонстрировать*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	175	165	145	165	155	140
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	10,30			14,00		
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	3	14	11	8
Силовые	Подтягивание, количество, раз	8	6	4	20	15	10

## 7 класс

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

### **Физическое развитие человека.**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

### **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики (21 ч).** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Лазание по канату и гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (24 ч).** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Игра в русскую лапту.

**Спортивные игры (33 ч).** Футбол(5 ч). Игра по правилам. Баскетбол (13 ч). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Волейбол (15 ч). Игра по правилам.

**Лыжная подготовка (24 ч).** Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Прикладно -ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года.** Также в завершение учебного процесса в конце года проводится контроль теоретических знаний в виде итоговой контрольной работы в форме теста.

#### **Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 2000м.

*Демонстрировать*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	170	150	170	160	145
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	4,16	4,30	4,45	4,58	5,10	5,50
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,2	8,8	9,0	8,6	9,4	9,7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	4	16	13	9
Силовые	Подтягивание, количество, раз	9	7	5	23	18	13

#### **8 класс**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,



профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с элементами акробатики (15 ч).** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика (32 ч).** Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка(23 ч).** Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Спортивные игры (32 ч).** Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, лапте.

**Плавание.** Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй (даются теоретические знания и имитирующие упражнения.)

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года.** Также в завершение учебного процесса в конце года проводится контроль теоретических знаний в виде итоговой контрольной работы в форме теста.

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 2000м, 1500м.

*Демонстрировать*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	205	190	175	170	160	150
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8.3-8,7	9,0	8,6	9.0-9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	15	12	9
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	16	14	12

### 9 класс

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных

возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с элементами акробатики (15 ч).** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика (32 ч).** Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка(23 ч).** Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Спортивные игры (32 ч).** Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

**Плавание.** Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй (даются теоретические знания и имитирующие упражнения.)

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года.** Также в завершение учебного процесса в конце года проводится контроль теоретических знаний в виде итоговой контрольной работы в форме теста.

### **Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 2000м.

*Демонстрировать*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	200	180	180	170	155
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	9,0	8,6	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	11	6	20	15	13
Силовые	Подтягивание, количество, раз	11	9	6	18	15	13

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Название разделов, тем урока.	Количество часов
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры и на уроках по легкой атлетике. Тест "Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой". Техника высокого старта.	1
2.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1
3.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1
4.	Беговые упражнения. Высокий старт.	1
5.	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1
6.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000м.	1
7.	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
8.	Беговые упражнения. Соревнования.	1
9.	Беговые упражнения. Полоса препятствий.	1
10.	Бросок набивного мяча.	1
11.	Бросок и ловля набивного мяча.	1
12.	Метание малого мяча.	1
13.	Прыжковые упражнения. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
14.	Прыжковые упражнения. Тестирование – прыжок в длину с разбега.	1
15.	Прыжковые упражнения. Тестирование – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
<b>Русская лапта (5 ч)</b>		
16.	Игра «Русская лапта». Правила игры	1
17.	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча. Перемещения игрока	1
18.	Игра «Русская лапта». Удары по мячу	1
19.	Игра «Русская лапта». Подача мяча	1
20.	Игра в русскую лапту	1
<b>Баскетбол (6 ч)</b>		
21.	Баскетбол как спортивная игра. Техника безопасности. Стойка игрока.	1
22.	Стойка игрока.	1
23.	Ловля и передача мяча.	1
24.	Ведение мяча на месте. Бросок	1
25.	Ведение мяча на месте. Комбинации	1
26.	Вырывание и выбивание мяча	1
<b>Основы знаний (3ч)</b>		
27.	Режим дня, его основное содержание	1
28.	Комплекс упражнений утренней зарядки	1
29.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной	1

	недели.	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
30.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Гимнастика как вид спорта.	1
31-33.	Организующие команды и приемы. Висы	3
34.	Акробатические упражнения. Перекаты	1
35.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	1
36.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1
37-38.	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	2
39.	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
40.	Опорный прыжок ноги врозь.	1
41-42.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	2
43.	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Тестирование – наклон вперед сидя.	1
44.	Упражнения на гимнастической скамейке. Тестирование – поднимание туловища за 30 сек..	1
45.	Осанка как показатель физического развития. Тест « Осанка - ...» Выполнение комплекса ОРУ с обручем	1
46.	Лазание по канату в два приема. Упражнения на гимнастической скамейке	1
47.	Лазание по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке	1
48.	Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
49.	Ритмическая гимнастика	1
<b>Основы знаний (2 ч)</b>		
50.	Физическое развитие человека	1
51.	Олимпийские игры древности	1
<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b>		
52.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах	1
53-54.	Передвижение на лыжах. Попеременный двушажный ход	2
55-56.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	2
57-62.	Передвижение на лыжах с чередованием ходов	6
63.	Подъемы на лыжах	1
64-65.	Спуски на лыжах	2
66.	Торможения на лыжах	1

67-71.	Передвижения на лыжах	5
<b>Баскетбол (8 ч)</b>		
72.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Тест «Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча в движении, шагом	1
73.	Ведение мяча с изменением скорости	1
74.	Ведение мяча с изменением направления	1
75.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
76-78.	Позиционное нападение	3
79.	Взаимодействия двух игроков	1
<b>Основы знаний (1 ч)</b>		
80.	Самонаблюдение и самоконтроль. Тест «ЗОЖ».	1
<b>Волейбол (10 ч)</b>		
81.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойка игрока	1
82.	Стойка игрока	1
83-84.	Передача мяча двумя руками сверху	2
85-87.	Прием мяча снизу двумя руками	3
88-89	Нижняя прямая подача мяча	2
90	Игра по правилам	1
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>		
91.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Старты из разных положений	1
92-93.	Беговые упражнения. Эстафетный бег	2
94-96.	Беговые упражнения. Кроссовый бег	3
97.	Прыжковые упражнения. Тестирование - прыжок в длину с места.	1
98.	Прыжковые упражнения. Тестирование - прыжок в длину с разбега.	1
99.	Прыжковые упражнения. Тестирование - прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
100-102	Метание малого мяча	3

### 6 класс

№ п/п	Название разделов, тем урока.	Количество часов
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры и на уроках по легкой атлетике. Тест "Техника безопасности при занятиях легкой	1

	атлетикой". Техника высокого старта.	
2	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	1
3	Бег 30м. Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
4	Эстафетный бег (передача палочки). Бег(3 x10м)	1
5	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, отталкивание. Метание малого мяча.	1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность. Тестирование - подтягивание.	1
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность	1
9	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель.	1
10	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	1
11	Бег 1000 м на результат.	1
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>		
12	Основные показатели физического развития человека	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (8 ч)</b>		
13	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила игры в баскетбол.	1
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Тестирование – наклон вперед сидя.	1
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
17	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек	1
18	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
20	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3).	1
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>		
21	Осанка как показатель физического развития. Тест «Осанка - ...»	1
<b>Спортивные игры. Волейбол. (7 часов)</b>		
22	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
23	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1
24	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	2
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.	1
27	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
28	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	1
29	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	1
30	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	1
31	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей	1

32	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	1
33	Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	1
34	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1
35	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1
36	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
37	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1
38	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	1
39	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	1
40	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1
41	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	1
42	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	1
43	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	1
44	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	1
45	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	1
<b>Баскетбол (3 часа)</b>		
46	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3).	1
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2х2, 3х3).	1
48	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2х2, 3х3).	1
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
49	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1
<b>Лыжная подготовка (15 часов).</b>		
50	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.	1
51	Повороты переступанием в движении. Оценка техники выполнения попеременного двушажного хода.	1
52	Одновременный и бесшажный ходы.	1
53	Одновременный двушажный ход.	2
54	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.	1
55	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «елочкой».	2
56	Дистанция 1 км на результат. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1
57	Торможение и поворот упором.	2
58	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.	2
59	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах.	1
60	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
61	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м.	1
62	Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости.	1
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>		
63	Самонаблюдение за динамикой индивидуального физического	1



	развития.	
64	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	1
65	Совершенствование техники конькового хода.	1
66	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Тест «ЗОЖ».	1
<b>Волейбол (6 часов)</b>		
67	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1
68	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
69	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1
70	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
72	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	1
<b>Баскетбол (6 часов).</b>		
73	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1
74	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3).	1
75	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х1).	1
76	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
77	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	1
78	Тест «Баскетбол». Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча.	1
<b>Волейбол (6 часов).</b>		
79	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	1
80	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1
81	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	1
82	Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
83	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.	1
84	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Баскетбол (7 часов)</b>		
85	Баскетбол. Позиционное нападение (5:0).	1
86	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
87	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Тестирование - поднимание туловища.	1
88	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Тестирование - поднимание туловища.	1
89	Позиционное нападение через заслон. Тестирование – подтягивание.	1
90	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1
91	Нападение быстрым прорывом (2х1). Тестирование – наклон вперед, стоя.	1
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>		

92	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений.	1
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
93	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Тест «Оказание первой помощи». Высокий старт (15-30 м).	1
94	Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1
95	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Тестирование – бег 30 м.	1
96	Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование.	1
97	Бег (60м) на результат. Эстафеты.	1
98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м).	1
99	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту.	1
100	Оценка техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
101	Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	1
102	Итоговая контрольная работа. Подведение итогов.	1

### 7 класс

№ урока	Название разделов, тем урока.	Количество часов
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке и легкой атлетике. Высокий старт.	1
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, девочки до 500 м	1
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
5	Тест «Прыжки в длину с разбега». Кросс до 15 минут.	1
6	Бег 30 м. Метание мяча 150г с места на дальность.	1
7	Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
8	Метание мяча на дальность на результат. Бросок набивного мяча двумя руками из различных положений.	1
9	Бег 1500м (м), 1000м (д). Эстафеты.	1
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
<b>Спортивные игры (19ч)</b>		
11	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Правила игры. Техника передвижений, остановок. Поворотов, стоек.	1
12	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения.	1
13	Удар по неподвижному мячу верхней частью подъема.	1
14	Отбор мяча. Учебная игра.	1
15	Отбор мяча перехватом. Учебная игра.	1
16	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры. Передача и ловля мяча в баскетболе.	1
17	Передача мяча различными способами со сменой мест, в тройках. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
18	Передача мяча различными способами со сменой мест, в тройках.	1

	Бросок мяча по кольцу после ведения.	
19	Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.	1
20	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
21	Бросок мяча по кольцу после ведения. Баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1
22	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра.	1
23	Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
25	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
26	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
28	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
29	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
<b>Гимнастика (21ч)</b>		
30	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
31	Основы самостраховки и самоконтроля на уроках гимнастики.	1
32	Как формировать правильную осанку и ее значение в жизнедеятельности человека.	1
33	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1
35	Упражнения на гимнастической скамейке (д). Элементы единоборства (м).	1
36	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
37	Лазанье по канату. Техника лазанья. Упражнения для плавания на груди.	1
38	Лазанье по канату в три приема (д), в два приема (м).	1
39	Передвижение по гимнастической скамейке. Упражнения для плавания на спине.	1
40	Акробатические упражнения. Упражнения для плавания брассом.	1
41	Акробатическая комбинация (м-кувырок в стойку на лопатках; д-опорный прыжок). Сухое плавание.	1
42	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Сухое плавание.	1
43	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
44	Опорный прыжок через козла в ширину. Упражнения с предметами.	1
45	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
46	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
47	Передвижения по гимнастической скамейке.	1
48	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1
49	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.	1

50	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
<b>Лыжная подготовка (24ч)</b>		
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход.	1
52	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
53	Попеременный двушажный ход	1
54	Повороты переступанием в движении	1
55	Скользящий шаг без палок и с палками	1
56	Одновременный двушажный ход	1
57	Лыжные ходы. Повороты переступанием в движении	1
58	Лыжные ходы. Подъем «полуелочкой»	1
59	Повороты плугом при спуске. Одновременный двушажный ход	1
60	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.	1
61	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1
62	Подъем в гору скольльзящим шагом. Прохождение дистанции 2 км.	1
63	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. медленном темпе.	1
64	Подъем в гору скольльзящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
66	Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
67	Попеременный двушажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
68	Одновременный двушажный и бесшажный ходы.	1
69	Поворот на месте махом.	1
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
71	Подъем в гору скольльзящим шагом. Эстафеты.	1
72	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов.	1
73	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
74	Лыжные ходы на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1
<b>Спортивные игры (14ч)</b>		
75	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в настольный теннис.	1
76	Техника и тактика игры в настольный теннис.	1
77	Основные приемы игры в настольный теннис.	1
78	Баскетбол. ТБ. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
79	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
80	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
81	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
82	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
83	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений.	1
84	Волейбол. ТБ. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
85	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
86	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
87	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
88	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1

<b>Легкая атлетика (14ч)</b>		
89	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
90	Прыжок в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
91	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1
92	Метание мяча. Медленный бег до 5 мин.	1
93	Метание мяча. Эстафеты с предметами	1
94	Учет метания мяча	1
95	Старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
96	Прыжки в длину с разбега.	1
97	Прыжки в длину с разбега. Тест челночный бег 3x10 м	1
98	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
99	История возникновения плавания и техника основных способов плавания	1
100	Подтягивание. Бег 1500 м	1
101	Итоговая контрольная работа по курсу физической культуры 7 класса	1
102	Игра в мини футбол. Итоги за год.	1

### 8 класс

<b>№ урока</b>	<b>Название разделов, тем урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>		
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Тест «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой».	1
2.	Низкий старт. Тест бег на 30м.	1
3.	Бег на 60м. Игра «мини - футбол»	1
4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1
5.	Техника бега на средние дистанции (800м). Игра «мини - футбол» (лапта).	1
6.	Учет в беге на 1000м. Игра «мини - футбол» (лапта).	1
7.	Тест на выносливость ( 1500 м (д), 2000 м (м)). Игра «мини - футбол» (лапта).	1
8.	Тест на скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места). Игра «мини - футбол» (лапта).	1
9.	Прыжки в длину с разбега. Игра «мини - футбол» (лапта).	1
10.	Совершенствование техники прыжков длину. Тест на гибкость.	1
11.	Метание мяча 150 г на дальность. Тест на силу - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), низкой перекладине (д).	1
12.	Совершенствование техники метания мяча. Тест на координацию движений челночный бег 3x10м.	1
13.	Учет в метании мяча 150 г на дальность.	1
14.	Передача эстафетной палочки.	1
15.	Игра в мини футбол (лапта).	1

16.	Учет в беге на 60м.	1
<b>Баскетбол (16 ч)</b>		
17.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Тест «Баскетбол».	1
18.	Совершенствование передач мяча.	1
19.	Круговая тренировка по станциям	1
20.	Совершенствование ведения мяча.	1
21.	Совершенствование ранее изученных приемов.	1
22.	Круговая тренировка по станциям.	1
23.	Обучение тактическим действиям в нападении.	1
24.	Совершенствование техники ведения.	1
25.	Круговая тренировка. Основные приемы самоконтроля.	1
26.	Освоение тактики игры в баскетбол.	1
27.	Совершенствование техники владения мячом.	1
28.	Круговая тренировка.	1
29.	Совершенствование тактики игры в защите.	1
30.	Броски в кольцо за 1мин со штрафной линии.	1
31.	Круговая тренировка.	1
32.	Учебная игра в баскетбол.	1
<b>Волейбол (16 ч)</b>		
33.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры, судейство.	1
34.	Приемы мяча и передачи снизу двумя руками.	1
35.	Обучение нижней прямой подаче.	1
36.	Круговая тренировка..	1
37.	Закрепление техники нижней прямой подачи.	1
38.	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
39.	Круговая тренировка по 6-7 станциям. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
40.	Совершенствование техники приемов и передач в перемещении.	1
41.	мяча с подачи снизу.	1
42.	Круговая тренировка.	1
43.	Подачи мяча на точность в зоны 1, 5, 6.	1
44.	Отработка техники нападающего удара.	1
45.	Круговая тренировка. Правила самостоятельной тренировки.	1
46.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
47.	Учебная игра в волейбол. На какие физические качества влияет игра в волейбол.	1
48.	Совершенствование игры в волейбол.	1
<b>Лыжная подготовка (23 ч)</b>		
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Тест «Оказание первой помощи»	1
50.	Вкатывание. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
51.	Совершенствование техники двушажного хода.	1
52.	Совершенствование техники двушажного попеременного хода по элементам.	1
53.	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет техники двушажного попеременного хода.	1
54.	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1
55.	Переход с одновременного хода на переменный.	1
56.	Совершенствование техники перехода с одновременного хода на	1

	переменный.	
57.	Преодоление препятствий на лыжах.	1
58.	Совершенствование лыжных ходов.	1
59.	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков.	1
60.	Преодоление подъемов скользящим шагом.	1
61.	Совершенствование лыжных ходов.	1
62.	Правила торения лыжни в шахматном порядке.	1
63.	Скоростная тренировка.	1
64.	Совершенствование техники двушажного попеременного хода.	1
65.	Использование лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
66.	Преодоление бугров и впадин на спусках.	1
67.	Повторная тренировка.	1
68.	Учебные соревнования по лыжным гонкам.	
69.	Катание с горы. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков.	1
70.	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
71.	Катание с горы.	1
<b>Гимнастика (15 ч)</b>		
72.	Техника безопасности на уроках гимнастикой. Страховка. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма. Тест «Осанка - ...»	1
73.	Висы. Строевые упражнения.	1
74.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
75.	Подтягивания в висе на результат.	1
76.	Повторение элементов акробатики. Способы плавания. Упражнения для плавания на груди.	1
77.	ОРУ в парах. Упражнения для плавания на спине.	1
78.	Лазание по канату. Упражнения для плавания баттерфляем.	1
79.	Лазание по канату. Упражнения для плавания брассом.	1
80.	Опорный прыжок. Сухое плавание.	1
81.	Опорный прыжок.	1
82.	Совершенствование техники опорных прыжков.	1
83.	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.). Сухое плавание.	1
84.	Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
85.	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
86.	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>		
87.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Тест "Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой".	1
88.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
89.	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
90.	Строевые приемы в движении, перестроение.	1
91.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест прыжок в длину с места.	1

92.	Тест бег на 30м. Игра в лапту.	1
93.	Тест челночный бег 3x10 м. Игра в лапту.	1
94.	Тест подтягивание из виса на перекладине. Игра в лапту.	1
95.	Бег 1000 м. Тест на гибкость. Игра в мини – футбол.	1
96.	Тест на выносливость 6мин бег. Игра в лапту.	1
97.	Учет в беге на 60м. Игра в мини - футбол.	1
98.	Прыжки в длину с разбега. Игра в лапту.	1
99.	Учет в беге на 2000м. Игра в лапту.	1
100.	Учет в метании мяча на дальность. Игра в лапту.	1
101.	Итоговая контрольная работа по курсу физической культуры	1
102.	Игра в лапту. Техника безопасности на воде. Подведение итогов.	1

### 9 класс

№ урока	Название разделов, тем урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>		
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метание). Тест «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»	1
2.	Низкий старт. Тест бег на 30м.	1
3.	Тест на скоростно-силовые качества.	1
4.	Бег на 60м.	1
5.	Метание мяча. Тест на силу-подтягивание из виса на перекладине.	1
6.	Прыжки в длину с разбега.	1
7.	Тест на выносливость.	1
8.	Совершенствование техники метания мяча. Тест на координацию движений бег 3x10м.	1
9.	Совершенствование техники прыжков длину. Тест на гибкость.	1
10.	Учет в метании мяча на дальность.	1
11.	Учет в беге на 2000м.	1
12.	Передача эстафетной палочки.	1
13.	Игра в мини футбол (лапта).	1
14.	Бег на 800м. Значение физкультуры и спорта в профилактике заболеваний.	1
15.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1
16.	Учет в беге на 60м.	1
<b>Баскетбол (16 ч)</b>		
17.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основные приемы самоконтроля. Тест «Баскетбол».	1
18.	Совершенствование передач мяча.	1
19.	Круговая тренировка по станциям с использованием тренажеров	1
20.	Совершенствование ведения мяча.	1
21.	Разучивание техники бросков с ведения в прыжке.	1
22.	Круговая тренировка по станциям.	1
23.	Обучение тактическим действиям в нападении.	1
24.	Совершенствование передачи мяча в парах в движении.	1
25.	Круговая тренировка. Правила и назначение спортивных соревнований.	1
26.	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	1
27.	Совершенствование техники владения мячом.	1
28.	Круговая тренировка с использованием тренажеров.	1



29.	Совершенствование тактики игры в нападении.	1
30.	Броски в кольцо за 1 мин со штрафной линии.	1
31.	Круговая тренировка.	1
32.	Учебная игра в баскетбол.	1
<b>Волейбол (16 ч)</b>		
33.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры, судейство.	1
34.	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
35.	Обучение приему мяча снизу с подачи.	1
36.	Круговая тренировка с использованием тренажеров.	1
37.	Обучение верхней прямой подаче.	1
38.	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1
39.	Круговая тренировка по 6-7 станциям. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
40.	Совершенствование технических приемов и передач в перемещении.	1
41.	Приемы мяча с подачи снизу.	1
42.	Круговая тренировка с использованием тренажеров.	1
43.	Подачи мяча на точность в зоны 1, 5, 6.	1
44.	Отработка техники нападающего удара.	1
45.	Круговая тренировка. Вредные привычки, их пагубное влияние на организм.	1
46.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
47.	Учебная игра в волейбол. На какие физические качества влияет игра волейбол.	1
48.	Совершенствование игры в волейбол. Учет верхней прямой подачи.	1
<b>Лыжная подготовка (23 ч)</b>		
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Тест «Оказание первой помощи»	1
50.	Вкатывание. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
51.	Совершенствование техники двушажного хода.	1
52.	Совершенствование техники двушажного попеременного хода по элементам.	1
53.	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет техники двушажного попеременного хода.	1
54.	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1
55.	Переход с одновременного хода на переменный.	1
56.	Совершенствование техники перехода с одновременного хода на переменный.	1
57.	Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием.	1
58.	Совершенствование лыжных ходов.	1
59.	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков.	1
60.	Преодоление подъемов скользящим шагом.	1
61.	Совершенствование лыжных ходов.	1
62.	Правила торения лыжни в шахматном порядке.	1
63.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
64.	Совершенствование техники двушажного попеременного хода.	1
65.	Использование лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
66.	Преодоление бугров и впадин на спусках.	1
67.	Повторная тренировка.	1

68.	Учебные соревнования по лыжным гонкам.	
69.	Катание с горы.	1
70.	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков.	1
71.	Катание с горы.	1
<b>Гимнастика (15 ч)</b>		
72.	Техника безопасности на уроках гимнастикой. Страховка. Способы закаливания организма. Тест «Осанка - ...»	1
73.	Висы. Строевые упражнения.	1
74.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
75.	Подтягивания в висе на результат.	1
76.	Повторение элементов акробатики. Способы плавания. Упражнения для плавания на груди.	1
77.	ОРУ в парах. Упражнения для плавания на спине.	1
78.	Лазание по канату. Упражнения для плавания баттерфляем.	1
79.	Лазание по канату. Упражнения для плавания брассом.	1
80.	Опорный прыжок. Сухое плавание.	1
81.	Опорный прыжок.	1
82.	Совершенствование техники опорных прыжков.	1
83.	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.). Сухое плавание.	1
84.	Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
85.	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
86.	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	1
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>		
87.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
88.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
89.	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
90.	Строевые приемы в движении, перестроение.	1
91.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест прыжок в длину с места.	1
92.	Тест бег на 30м. Игра в лапту.	1
93.	Тест челночный бег 3x10 м. Игра в мини – футбол.	1
94.	Тест подтягивание из вися на перекладине. Игра в мини – футбол.	1
95.	Тест на гибкость. Игра в мини - футбол.	1
96.	Тест на выносливость бмин бег. Игра в лапту.	1
97.	Учет в беге на 60м. Игра в мини - футбол.	1
98.	Прыжки в длину с разбега. Игра в лапту.	1
99.	Учет в беге на 2000м. Игра в лапту.	1
100.	Учет в метании мяча на дальность. Игра в лапту.	1
101.	Итоговая контрольная работа по курсу физической культуры	1
102.	Игра в лапту. Техника безопасности на воде. Подведение итогов.	1

## Контрольно-измерительные материалы

### 5 – 9 классы

#### Тест «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 \_\_\_\_\_

#### Тест «Осанка - ...»

1. Осанка - это:
  - а) положение тела при движении;
  - б) положение тела в пространстве;
  - в) привычное положение тела в пространстве;
  - г) правильное положение тела в пространстве.
2. 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.
3. 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.
4. Одна из главных причин нарушения осанки.
  - а) травма;
  - б) слабая мускулатура тела;
  - в) неправильное питание.
5. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом.?

#### 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.

### **Тест «ЗОЖ»**

1. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?
- а) рациональное питание;
  - б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
  - в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
  - г) а, б, в - правильно.
2. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?
- а) команде соперника;
  - б) команде игрока, который прижал мяч.
3. Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь? (напиши).
4. Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.
5. Первая помощь при ушибах.

### **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.

## 5 класс

### Итоговая контрольная работа

#### Часть 1

##### **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 фаз а прыжках?**

- 1. Четыре
- 2. Одна
- 3. Шесть
- 4. Две

##### **5. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1. шесть
2. семь
3. пять
4. один

**6. Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

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

**7. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

1. бег
2. ведения
3. ходьба
4. прыжки

**8. Какая страна считается родиной футбола?**

1. Америка
2. Россия
3. Финляндия
4. Англия

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

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

**10. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1. 673г. до н.э. в России
2. 776г до н.э. в Древней Греции
3. 367г до н.э. в Америке
4. 700г. до н.э. в Англии

**11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

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

**12. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

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

**13. Сколько существуют основных двигательных способностей?**

1. 6
2. 5
3. 7
4. 8

**14. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?**

1. слева
2. справа
3. сверху
4. снизу

**15. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

1. футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
2. футбол

3. прыжки в высоту
4. баскетбол, волейбол

## Часть 2

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью \_\_\_\_\_.
2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной \_\_\_\_\_ и воспользовавшись \_\_\_\_\_.
3. Осанка – это \_\_\_\_\_ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.
4. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь \_\_\_\_\_ мин и только \_\_\_\_\_ раза в неделю, через день.
5. Опорно-двигательную систему составляют \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.
6. Кровеносная система состоит из \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.

## 6 класс

### Итоговая контрольная работа

#### **1. Получая лыжный инвентарь, необходимо проверить:**

- а) наличие крепления, исправность рабочей поверхности лыж и палок;
- б) исправность крепления, рабочей поверхности лыж и палок;
- в) наличие крепления, палок и исправность рабочей поверхности лыж;
- г) исправность крепления, рабочей поверхности лыж и наличие палок.

#### **2. Интервал при движении на лыжах по дистанции должен быть:**

- а) 1-2 метра; б) 10-15 метров; в) 3-4 метра; г) 5-6 метров.

#### **3. Марафонская дистанция в лёгкой атлетике:**

- а) 20 км; б) 42 км 195 метров; в) 50 км; г) 45 км.

#### **4. Укажите длину стандартной беговой дорожки:**

- а) 100 м; б) 200 м; в) 300 м; г) 400 м.

#### **5. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности в Греции?**

- а) 1900г.; б) 1896г.; в) 1924г.; г) 1953г.

#### **6. Когда и где проходили XXIX Олимпийские игры?**

- а) Пекин 2008 г.; б) Сидней 2000 г.; в) Афины 2004 г.; г) Москва 1980 г.

#### **7. Что относится к спортивной гимнастике?**

- а) тренажеры; б) гантели; в) обруч; г) брусья.

#### **8. Акробатика – это:**

- а) висы и упоры; б) перевороты, кувырки;
- в) упражнения на тренажёрах; г) прыжок через коня.

#### **9. На занятиях по лёгкой атлетике следует:**

- а) заниматься в сапогах;
- б) заниматься в спортивной форме с учителем;
- в) заниматься после дождя;
- г) заниматься без учителя.

#### **10. На занятиях по волейболу:**

- а) играть баскетбольным мячом; б) играть сотовым телефоном;
- в) играть воздушным шариком; г) играть волейбольным мячом.

#### **11. Игра в футболе начинается:**

- а) с центра поля; б) с угла площадки; в) с пенальти; г) с лицевой линии.

#### **12. Расставьте водные процедуры по увеличению силы раздражающего воздействия:**

- а) обтирание, обмывание стоп, душ, обливание водой, купание в открытых водоёмах;
- б) обтирание, обмывание стоп, обливание водой, душ, купание в открытых водоёмах;
- в) обливание водой, обмывание стоп, душ, купание в открытых водоёмах, обтирание;

г) обмывание стоп, обтирание, обливание водой, душ, купание в открытых водоёмах.

**13. По каким внешним признакам можно наблюдать наступление утомления во время занятий физическими упражнениями:**

- а) окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движения;
- б) потливость, дыхание, движения, неуверенный голос;
- в) окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, учащённый пульс;
- г) дыхание, окраска кожи лица и туловища, потливость, головокружение.

**14. Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести?**

- а) 3; б) 5; в) 10; г) неограниченное количество раз.

**15. Размеры волейбольной площадки:**

- а) 14м x 6 м; б) 22м x 10 м; в) 18м x 9 м; г) 16м x 8 м.

## 7 класс

### Итоговая контрольная работа

**1. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?**

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

**2. Какая российская фигуристка 3 раза становилась олимпийской чемпионкой в парном катании?**

- А) Екатерина Гордеева
- Б) Людмила Пахомова
- В) Ирина Роднина
- Г) Наталья Бестемьянова

**3. Что получит футболист затеявший драку на Футбольном поле?**

- А) Приз от Федерации футбола
- Б) Жёлтую карточку
- В) Строгий выговор от тренера
- Г) Красную карточку

**4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

- А) Олимпийская деревня
- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекордсменов

**5. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной команды России на Олимпиаде 2004года?**

- А) Крокодил Гена
- Б) Кот Матроскин
- В) Чебурашка
- Г) Красная шапочка

**6. На какое поле запрещено выходить без шлема?**

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

**7. Какого цвета полотно Олимпийского флага?**

- А) Белое
- Б) Жёлтое
- В) Красное
- Г) Голубое

**8. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских игр современности?**

- А) Домино
- Б) Прятки
- В) Городки
- Г) Перетягивание каната

**9. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?**

- А) Каратэ
- Б) Дзюдо
- В) Самбо
- Г) Бои без правил

**10. Назовите столицу летней Олимпиады 2008 года?**

- А) Париж
- Б) Дели
- В) Пекин
- Г) Аргентина



**8, 9 классы**  
**Итоговая контрольная работа**

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...

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

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Осанкой принято называть ...

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

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

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

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;

- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

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

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

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

### Оценивание тестов и итоговой контрольной работы

Уровень	Критерии
Высокий (оценка «5»)	Выполнено 80 – 100 % работы
Повышенный (оценка «4»)	Выполнено 60 – 80 % работы
Базовый (оценка «3»)	Выполнено 60 – 40 % работы
Пониженный (оценка «2»)	Выполнено менее 40 % работы

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**5 класс**

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6

Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м)	30	29	26	24	22	20
8-й прыжок с ноги на ногу (м)	15	14	13	14	13,5	13
	29					
	14					

### 6 класс

№	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5	
2	Челночный бег 3х10 м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0	
3	Метание мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	16	
4	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5	
5	Бег 1000м, мин	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,20	
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3	
7	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
8	Прыжки в длину с места, см	200	165	145	190	155	135	
9	Прыжки в длину с разбега, см	370	350	330	340	320	300	
10	Прыжки в высоту с разбега, см	110	100	95	100	95	90	
11	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				

	Подтягивание на низкой перекладине				20	11	4
1 2	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
1 3	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	2	16	9	5
1 4	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
1 5	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
1 6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
1 7	Прыжок на скакалке за 20с, раз	46	44	42	48	46	44

### 7 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
3.	Бег 2000 м. ( мин. сек.)	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
4.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	-	-	-	2.15	2.25	2.40
5.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.10	4.30	5.00	4.30	5.00	5.20
6.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8.2	8.8	8.9	8.6	9.4	9.7
8.	Прыжок в длину с места (см.)	180	170	150	170	160	145
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	280	350	300	240
10.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	110	105	100	105	95	90
11.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	100	90	80	110	100	85
12.	Метание мяча 150 гр. (м.)	39	31	23	26	19	16
13.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	14	12	10
14.	Отжимания в упоре лежа (раз)	23	18	13	18	12	8

15	Поднимание туловища (раз за 1')	45	40	35	38	33	25
16	Бег 2000 м на лыжах, мин	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
17	Челночный бег 3x10м, с	8.3	9.0	9.3	8,7	9.5	10.0
18	Бег на лыжах 3000 м, мин	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00
19	Бег 1500 м (мин. сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### 8 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. ( мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10

18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м)8-й прыжок с ноги на ногу (м)	36	35	34	30	28	26
18		17	16	15,5	15	14,5	
26	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
27	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,3-8,7	9,0	8,6	9,0-9,4	9,9
28	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30

### 9 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050



10	Челночный бег 3x10м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	210	200	180	180	170	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	11	6	20	15	13
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15
27	Челночный бег 3x10 м, с						

28	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
29	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
30	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
31	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					