

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский**

**район Удмуртской Республики"**

**МБОУ "Первомайская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

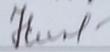


Вотякова С.В.

Протокол №1 от «28»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Никulina Е.А.

Протокол №1 от «29»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы



СОШ Иванова И.Г.

Приказ №50-ОД от «29»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3256820)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

учитель Смирнов Александр Николаевич

**с. Первомайский 2024 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем

поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

## **6 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы

современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов

организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

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

##### Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

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

#### *Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в

висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в

высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастической скамье из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки, юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Поурочное планирование 5 класс.**

<b>№ Урока</b>	<b>Темы уроков</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика- Старт с опорой на одну руку.	1
2	Легкая атлетика- Старт с опорой на одну руку.	1
3	Легкая атлетика – Прыжки в длину с разбега	1
4	Легкая атлетика – Метания меча с 2-3 шагов разбега	1
5	Легкая атлетика – Метания меча с 2-3 шагов разбега	1
6.	Легкая атлетика – Метания меча с 2-3 шагов разбега	1
7.	Баскетбол – Передвижения, остановки прыжком	1
8.	Баскетбол – Передвижения, остановки прыжком	1
9.	Баскетбол – передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.	1
10.	Баскетбол – передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.	1
11.	Баскетбол – ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1
12.	Баскетбол – ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1
13.	Баскетбол – ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1
14	Баскетбол – ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1
15	Баскетбол – бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
16	Баскетбол – бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
17	Баскетбол – бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
18	Баскетбол – бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
19	Баскетбол – бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1

20	Баскетбол – бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
21	Баскетбол – игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
22	Баскетбол – игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
23	Баскетбол – игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
24	Баскетбол – игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
25	Баскетбол – игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
26	Баскетбол. игра по упрощенным правилам 3x3	1
27	Баскетбол. игра по упрощенным правилам 3x3	1
28	Баскетбол. игра по упрощенным правилам 3x3	1
29	Гимнастика. Лазание по канату -работа рук, ног.	1
30	Акробатика –техника кувырков вперед и назад.	1
31	Акробатика –техника кувырков вперед и назад.	1
32	Гимнастика. Акробатика – соединение из 3-4 акробатических элементов.	1
33	Гимнастика. Акробатика – соединение из 3-4 акробатических элементов.	1
34	Гимнастика. Равновесие - техника передвижения по бревну приставными шагами.	1
35	Гимнастика. Равновесие - техника передвижения по бревну приставными шагами.	1
36	Гимнастика. Равновесие – соскок с бревна прогнувшись.	1
37	Гимнастика. Равновесие – соскок с бревна прогнувшись.	1
38	Гимнастика. Опорный прыжок на коне- вскок и соскок.	1
39	Гимнастика. Опорный прыжок на коне- вскок и соскок.	1
40	Гимнастика. Опорный прыжок на коне	1
41	Гимнастика. Опорный прыжок на коне	1
42	Контроль за развитием физических качеств.	1
43	Контроль за развитием физических качеств.	1
44	Лыжная подготовка. Техника бесшажного одновременного хода.	1
45	Лыжная подготовка. Техника бесшажного одновременного хода.	1

46	Лыжная подготовка. Техника бесшажного одновременного хода.	1
47	Лыжная подготовка. Техника бесшажного одновременного хода.	1
48	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	1
49	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	1
50	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	1
51	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	1
52	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	1
53	Лыжная подготовка. Техника торможения плугом при спусках.	1
54	Лыжная подготовка. Техника торможения плугом при спусках.	1
55	Лыжная подготовка. Техника торможения плугом при спусках.	1
56	Лыжная подготовка. Техника спусков в средней стойке, подъема елочкой, торможения плугом при спусках при катании с горок.	1
57	Лыжная подготовка. Техника спусков в средней стойке, подъема елочкой, торможения плугом при спусках при катании с горок.	1
58	Лыжная подготовка. Техника спусков в средней стойке, подъема елочкой, торможения плугом при спусках при катании с горок.	1
59	Лыжная подготовка. Техника спусков в средней стойке, подъема елочкой, торможения плугом при спусках при катании с горок.	1
60	Баскетбол. Техника изученных упражнений ТБ	1
61	Баскетбол. Техника изученных упражнений	1
62	Баскетбол. Техника изученных упражнений	1
63	Баскетбол. Техника изученных упражнений	1
64	Баскетбол. Техника изученных упражнений	1
65	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту с разбега-разбег.	1
66	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту с разбега-разбег.	1
67	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1
68	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1

### **Контрольно-измерительные материалы**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15лет**

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
Скоростные	Бег 30м –сек	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	5.7	5.1
		12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	5.4	5.0
		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	5.5	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.5	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.3	4.9
Координационные	Челночный бег 3x10м	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.3	8.9
		12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.1	8.8
		13	9.3	9.0-8.6	8.0	10.0	9.0	8.7
		14	9.0	8.7-8.3	7.7	9.9	9.0	8.6.
		15	8.6	8.4-8.0		9.7	8.8	8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места – см	11	140	160-180	195	130	175	185
		12	150	165-190	200	135	175	190
		13	160	170-190	205	140	180	200
		14	175	180-195	210	145	180	200
		15		190-205	220	155	185	205
Выносливость	6-минутный бег –м	11	900	1100	1300	700	1000	1100
		12	950	1200	1350	750	1050	1150
		13	1000	1250	1400	800	1100	1200
		14	1050	1300	1450	850	1150	1250
		15	1100	1350	1500	900	1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя – см	11	2	8	10	4	10	15
		12	2	8	10	5	11	16
		13	2	7	9	6	12	18
		14	3	9	11	7	14	20
		15	4	10	12	7	14	20

Силовые	Подтягивание мальчишки-высокая	11	1	5	6	4	14	19
	перекладина, девочки - низкая из положения вис лежа	12	1	6	7	4	15	20
		13	1	6	8	5	15	19
		14	2	7	9	5	15	17
		15	3	8	10	5	13	16
	кол-во раз							

### Тест по знаниям о физической культуре. 5 класс.

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

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

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

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

Номер вопроса	ответ
1	в

2	б
3	б
4	в
5	г
6	г
7	в
8	б
9	г
10	а

### **Ключи к тесту.**

Количество правильных ответов- 10-9 – отметка «5»  
8-7- отметка «4»  
6-5- отметка «3»  
5-4- отметка «2»

### **Критерии оценивания.**

#### **Виды контроля.**

- сдача нормативов;
- тест по знаниям о физической культуре;
- оценка техники выполнения упражнения.

#### **Нормы оценивания**

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

#### Поурочное планирование 6 класс.

№ урока	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика Положение н/старта. ТБ	1
2	Легкая атлетика Положение н/старта. ТБ	1
3	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.(отталкивание)	1
4	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.(отталкивание)	1
5	Легкая атлетика Метание мяча с разбега 4-5 шагов.(разбег)	1
6	Легкая атлетика Метание мяча с разбега 4-5 шагов.(разбег)	1
7	Легкая атлетика Метание мяча в цель с 6 м .	1
8	Легкая атлетика Метание мяча в цель с 6 м .	1
9	Баскетбол Передачи б/мяча различными способами со сменой мест в тройках в быстром темпе.	1

10	Баскетбол Ведение мяча на месте	1
11	Баскетбол Ведение мяча на месте	1
12	Баскетбол Ведение мяча в ходьбе.	1
13	Баскетбол Ведение мяча в ходьбе.	1
14	Баскетбол Ведение мяча в ходьбе.	1
15	Баскетбол Учебная игра 3х3 с выполнением заданий в защите и нападению.	1
16	Баскетбол Учебная игра 3х3 с выполнением заданий в защите и нападению.	1
17	Баскетбол Учебная игра 3х3 с выполнением заданий в защите и нападению.	1
18	Баскетбол Учебная игра 3х3 с выполнением заданий в защите и нападению.	1
19	Баскетбол Двусторонняя игра 3х3, 4х4 по упрощенным правилам.	1
20	Баскетбол Двусторонняя игра 3х3, 4х4 по упрощенным правилам.	1
21	Гимнастика .Д- акроб-кие упр: кувьрки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.М- лазание по канату. в два и три приема.	1
22	Гимнастика. М- акробатические упражнения: кувьрки вперед и назад слитно.Д- лазание по канату в три приема.	1
23	Гимнастика. Акробатическое соединение.	1
24	Гимнастика. Акробатическое соединение.	1
25	Гимнастика. Акробатическое соединение.	1
26	Гимнастика. Лазание по канату.	1
27	Гимнастика. О/прыжок ноги врозь через козла в ширинуh-100см.	1
28	Гимнастика. О/прыжок ноги врозь через козла в ширинуh-100см.	1
29	Гимнастика. Подъем переворотом с помощью на перекладине, соскок из упора назад с поворотом 90гр.	1
30	Гимнастика. Подъем переворотом с помощью на перекладине, соскок из упора назад с поворотом 90гр.	1
31	Гимнастика. Соединение на н/перекладине	1
32	Гимнастика. Соединение на н/перекладине	1
33	Лыжная подготовка Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	1

34	Лыжная подготовка Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	1
35	Лыжная подготовка Техника одновременного одношажного хода-координация работы рук и ног.	1
36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	1
37	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	1
38	Лыжная подготовка. Подъем скользящим шагом- техника работы рук	1
39	Лыжная подготовка. Повороты плугом при спуске.	1
40	Лыжная подготовка. Повороты плугом при спуске.	1
41	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	1
42	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	1
43	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	1
44	Лыжная подготовка. Техника спуска в основной стойке, подъема скользящим шагом, повороты плугом при спуске.	1
45	Лыжная подготовка. Техника спуска в основной стойке, подъема скользящим шагом, повороты плугом при спуске.	1
46	Лыжная подготовка. Техника спуска в основной стойке, подъема скользящим шагом, повороты плугом при спуске.	1
47	Баскетбол Повторить технику упр по баскетболу, пройденных в 5 кл. ТБ	1
48	Баскетбол Повторить технику упр по баскетболу, пройденных в 5 кл. ТБ	1
49	Баскетбол Повторить технику упр по баскетболу, пройденных в 5 кл. ТБ	1
50	Баскетбол.Учебно-тренировочные игры3х3,4х4. ТБ	1
51	Баскетбол.Учебно-тренировочные игры3х3,4х4. ТБ	1
52	Баскетбол.Учебно-тренировочные игры3х3,4х4. ТБ	1
53	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
54	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
55	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Легкая атлетика. Метание по горизонтальной цели с расстояния 8м.Легкая атлетика. Повторить старт с опорой на одну руку.	1

58	Легкая атлетика. Метание по горизонтальной цели с расстояния 8м. Легкая атлетика. Повторить старт с опорой на одну руку.	1
59	Легкая атлетика. Метание по горизонтальной цели с расстояния 8м. Легкая атлетика. Повторить старт с опорой на одну руку.	1
60	Легкая атлетика. Метание по горизонтальной цели с расстояния 8м. Легкая атлетика. Повторить старт с опорой на одну руку.	1
61	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1
62	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1
63	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1
64	Легкая атлетика. Метание мяча 150г. с разбега	1
65	Легкая атлетика. Метание мяча 150г. с разбега	1
66	Легкая атлетика. Метание мяча 150г. с разбега	1
67	Контрольные уроки по двигательной подготовленности.	1
68	Контрольные уроки по двигательной подготовленности.	1

### Контрольно-измерительные материалы

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15лет

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м –сек	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	5.7	5.1
		12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	5.4	5.0
		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	5.5	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.5	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.3	4.9
Координационные	Челночный бег 3x10м	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.3	8.9
		12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.1	8.8
		13	9.3	9.0-8.6	8.0	10.0	9.0	8.7
		14	9.0	8.7-8.3	7.7	9.9	9.0	8.6

		15	8.6	8.4-8.0		9.7	8.8	8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места –см	11	140	160-180	195	130	175	185
		12	150	165-190	200	135	175	190
		13	160	170-190	205	140	180	200
		14	175	180-195	210	145	180	200
		15		190-205	220	155	185	205
Выносливость	6-минутный бег –м	11	900	1100	1300	700	1000	1100
		12	950	1200	1350	750	1050	1150
		13	1000	1250	1400	800	1100	1200
		14	1050	1300	1450	850	1150	1250
		15	1100	1350	1500	900	1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя – см	11	2	8	10	4	10	15
		12	2	8	10	5	11	16
		13	2	7	9	6	12	18
		14	3	9	11	7	14	20
		15	4	10	12	7	14	20
Силовые	Подтягивание мальчики-высокая перекладина, девочки - низкая из положения вис лежа кол-во раз	11	1	5	6	4	14	19
		12	1	6	7	4	15	20
		13	1	6	8	5	15	19
		14	2	7	9	5	15	17
		15	3	8	10	5	13	16

### Тесты по физической культуре 6 класс.

#### 1. Физическая культура-это?

а) урок физической культуры в школе; б) организованная часть культуры общества и личности;

в) спортивные кружки и секции по различным видам спорта для детей; г) занятия в спортивном кружке.

## **2. Под закаливанием понимается...**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды;

в) купание в проруби и обтирание снегом; г) прогулки на свежем воздухе в морозную погоду.

## **3. Физические упражнения – это?**

а) двигательная деятельность человека по личному выбору; б) двигательная деятельность человека в режиме дня;

в) двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания;

г) утренняя зарядка.

## **4. Быстрота – это?**

а) способность человека выполнять двигательное действие в минимальный отрезок времени, при этом утомление не наступает; б) способность человека быстро реагировать на сигнал; в) способность человека быстро принимать решение;

г) способность человека быстро переходить от одного двигательного действия к другому.

## **5. Привычное, непринужденное положение тела человека стоя, сидя, при ходьбе.**

а) выправка; б) осанка; в) стройность; г) все варианты правильные.

## **6. Какой вид спорта можно отнести и к зимним и к летним видам спорта?**

а) биатлон; б) хоккей; в) фигурное катание; г) слалом.

## **7. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в древней Греции?**

а) медаль и кубок; б) звание аристократа; в) венок из ветвей оливкового дерева; г) золотой медальон.

## **8. Дистанция марафонского бега составляет...**

а) 24 км 150 метров; б) 40 км 100 метров; в) 42 км 192 метра. г) 42 км.

## **9. В Древней Греции проводились состязания на 1 стадию - 192 м 72 см и она равнялась...**

а) 600 ступням; б) 500 ступням; в) 550 ступням г) 650 ступням.

## **10. Инициатива возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения принадлежит?**

а) Диоген Синопский; б) Пифагор Самосский ; в) Пьер де Кубертен; г) Аристотель.

## **11. Слово « гимнастика» происходит от греческого слова...**

а) сильный; б) красивый; в) пластичный; г) координированный.

## **12. Для сохранения и поддержания правильной осанки необходимо исключить...**

а) ходьбу - обычную, на носках, пятках; б) ходьбу по гимнастической скамейке, бревну;

в) ходьбу с большим весом в одной и той же руке; г) поднимание на носки, приседания, повороты, выпады.

## **Ключ к тесту:**

1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-б; 6-б; 7-в; 8-в; 9-а; 10-в; 11-в; 12-в; 13-в.

Количество правильных ответов- 13-12 – отметка «5»

11-10 - отметка «4»

9-8- отметка «3»

7-6- отметка «2»

### **Критерии оценивания.**

#### **Виды контроля.**

- сдача нормативов;
- тест по знаниям о физической культуре;
- оценка техники выполнения упражнения.

#### **Критерии оценивания.**

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

### Поурочное планирование 7 класс.

№ урока	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика Н/старт ТБ	1
2	Легкая атлетика Н/старт ТБ	1
3	Легкая атлетика Н/старт ТБ	1
4	Легкая атлетика.Бег 60 м с низкого старта	1
5	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1
6	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1
7	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1
8	Легкая атлетика Метание мяча с разбега	1
9	Легкая атлетика Метание мяча с разбега	1
10	Легкая атлетика .Бег М-1500м, Д-1000м	1
11	Баскетбол.Повороты на месте .Волейбол.Передача мяча сверху ТБ	1
12	Баскетбол.Повороты на месте .Волейбол.Передача мяча сверху ТБ	1
13	Баскетбол.Ведение мяча с изменением направления.Волейбол.Прием мяча снизу.	1
14	Баскетбол.Ведение мяча с изменением направления.Волейбол.Прием мяча снизу.	1
15	Баскетбол.Передачи одной рукой от плеча.Волейбол.Прием мяча сверху через сетку	1
16	Баскетбол.Передачи одной рукой от плеча.Волейбол.Прием мяча сверху через сетку	1
17	Баскетбол.Броски по кольцу после ловли.Волейбол.Нижняя прямая подача с 4-6 м..	1
18	Баскетбол.Броски по кольцу после ловли.Волейбол.Нижняя прямая подача с 4-6 м..	1
19	Баскетбол.Броски по кольцу после ловли.Волейбол.Нижняя прямая подача с 4-6	1

	м..	
20	Баскетбол.Учебно-тренировочные игры 4х4,5х5.Волейбол.Игры «Мяч в воздухе», «Картошка	1
21	Баскетбол.Учебно-тренировочные игры 4х4,5х5.Волейбол.Игры «Мяч в воздухе», «Картошка	1
22	Баскетбол.Учебно-тренировочные игры 3х3,4х4.	1
23	Баскетбол.Учебно-тренировочные игры 3х3,4х4.	1
24	Гимнастика .М-кувырок вперед в стойку на лопатках;Д- мост из положения стоя.ТБ на уроках гимнастики	1
25	Гимнастика .М-стойка на голове и руках согнувшись; Д- кувырок назад в полушагат.	1
26	Гимнастика.Акробатическое соединение.	1
27	Гимнастика.Акробатическое соединение	1
28	Гимнастика.Строевые упражнения	1
29	Гимнастика. Опорный прыжок: М-согнув ноги через козла; Д-ноги врозь через козла в ширину.	1
30	Гимнастика. Техника переворотов.	1
31	Лыжная подготовка.Техника попеременных и одновременных ходов, спусков и подъемов.	1
32	Лыжная подготовка.Техника попеременных и одновременных ходов, спусков и подъемов.	1
33	Лыжная подготовка. Техника торможения плугом и упором.	1
34	Лыжная подготовка. Техника торможения плугом и упором.	1
35	Лыжная подготовка.Поворот махом	1
36	Лыжная подготовка.Поворот махом	1
37	Лыжная подготовка.Поворот махом	1
38	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов, спусков и подъемов.	1
39	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов, спусков и подъемов.	1
40	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов, спусков и подъемов.	1
41	Волейбол.Техника приема мяча снизу, передача мяча сверху	1

42	Волейбол.Техника приема мяча снизу, передача мяча сверху	1
43	Волейбол.Техника приема мяча снизу, передача мяча сверху	1
44	Волейбол.Приемы мяча сверху и снизу в парах; передач мяча сверху через сетку.ТБ	1
45	Волейбол.Приемы мяча сверху и снизу в парах; передач мяча сверху через сетку.ТБ	1
46	Баскетбол.Совершен-ие поворотов на месте вперед, назад; передачи одной рукой от плеча; броска по кольцу после ловли с передачи.	1
47	Баскетбол.Совершен-ие поворотов на месте вперед, назад; передачи одной рукой от плеча; броска по кольцу после ловли с передачи.	1
48	Баскетбол.Совершен-ие поворотов на месте вперед, назад; передачи одной рукой от плеча; броска по кольцу после ловли с передачи.	1
49	Баскетбол.Совершен-ие поворотов на месте вперед, назад; передачи одной рукой от плеча; броска по кольцу после ловли с передачи.	1
50	Легкая атлетика.Прыжок в высоту способом «перешагивание».ТБ на уроках л/атлетики.	1
51	Легкая атлетика.Прыжок в высоту способом «перешагивание».ТБ на уроках л/атлетики.	1
52	Легкая атлетика.Прыжок в высоту способом «перешагивание».ТБ на уроках л/атлетики.	1
53	Легкая атлетика.Прыжок в высоту способом «перешагивание».ТБ на уроках л/атлетики.	1
54	Легкая атлетика.Прыжок в высоту способом «перешагивание».ТБ на уроках л/атлетики.	1
55	Легкая атлетика.Прыжок в высоту способом «перешагивание».ТБ на уроках л/атлетики.	1
56	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон	1
57	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон	1
58	Легкая атлетика.Прыжки в длину с разбега	1
59	Легкая атлетика.Прыжки в длину с разбега	1
60	Легкая атлетика.Прыжки в длину с разбега	1
61	Легкая атлетика. Метание мяча с разбега	1

62	Легкая атлетика. Метание мяча с разбега	1
63	Легкая атлетика. Метание мяча с разбега	1
64	Легкая атлетика. Метание мяча с разбега	1
65	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон	1
66	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон	1
67	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон	1
68	Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон	1

**Контрольно – измерительные материалы**

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса.**

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м – сек	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	5.7	5.1
		12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	5.4	5.0
		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	5.5	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.5	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.3	4.9
Координационные	Челночный бег 3x10м	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.3	8.9
		12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.1	8.8
		13	9.3	9.0-8.6	8.0	10.0	9.0	8.7
		14	9.0	8.7-8.3	7.7	9.9	9.0	8.6.
		15	8.6	8.4-8.0		9.7	8.8	8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места –см	11	140	160-180	195	130	175	185
		12	150		200	135	175	190
		13	160	165-190	205	140	180	200
		14	175	170-190	210	145	180	200
		15		180-195 190-205	220	155	185	205
Выносливость	6-минутный бег –м	11	900	1100	1300	700	1000	1100
		12	950	1200	1350	750	1050	1150
		13	1000	1250	1400	800	1100	1200
		14	1050	1300	1450	850	1150	1250
		15	1100	1350	1500	900	1200	1300

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя – см	11	2	8	10	4	10	15
		12	2	8	10	5	11	16
		13	2	7	9	6	12	18
		14	3	9	11	7	14	20
		15	4	10	12	7	14	20
Силовые	Подтягиван ие м- высокая перекладин а, д-низкая из положения вис лежа  кол-во раз	11	1	5	6	4	14	19
		12	1	6	7	4	15	20
		13	1	6	8	5	15	19
		14	2	7	9	5	15	17
		15	3	8	10	5	13	16

### **Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

1. Основы истории развития физической культуры в России.
2. Особенности развития избранного вида спорта.
3. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
4. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
5. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного

инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

6. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга.

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

5. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

6. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

7. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

8. Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м, прыжок в длину с места, Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, Передвижение на лыжах 2км.	8мин.50сек. 16мин. 30сек.	10мин. 20сек. 21 мин.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень.	10,0 12	14,0 10

## Виды контроля.

- сдача нормативов.
- оценка техники выполнения упражнения

## Нормы оценивания

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся 7 класса

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
	Баскетбол					
Ловля и передача мя от стены(расстояние 2,5м 10 передач)	15,0	16,0	20,0	15,5	17,5	22,0

Ведение мяча	9,5	10,0	11,0	10,5	11,0	12,0
Броски мяча с места(6 попыток)	3	2	1	2	1	0
Волейбол						
Техника передвижения(10 раз сек)	20,0	22,0	23,0	21,0	23,0	25,0
Нижняя пряма подача(6 подач)	4	3	2	4	3	2

### Гимнастика

Висы и упоры	Вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в виси.	Смешанные висы; подтягивание из виси лежа.
Опорный прыжок	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)
Акробатика	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
Лыжная подготовка		
Попеременный 2-х шажный и одноврем. Одношажный ходы.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Подъем полкелочкой.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Прохождение дистан.3км	б/в	б/в

### Поурочное планирование 8 класс

№ урока	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика Техника низкого старта и стартового разгона. ТБ.	1
2	Легкая атлетика Техника низкого старта и стартового разгона. ТБ.	1
3	Легкая атлетика. Бег 60м с низкого старта	1
4	Легкая атлетика. Бег 60м с низкого старта	1
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1
8	Легкая атлетика. Метание мяча 150г. с разбега	1
9	Легкая атлетика. Метание мяча 150г. с разбега	1
10	Легкая атлетика. Метание мяча 150г. с разбега	1
11	Легкая атлетика. Соревнования в беге на 1500м-Д и 2000м- М.	1
12	Баскетбол.Броски мяча по кольцу после ведения. Волейбол.Передачи мяча сверху.	1
13	Баскетбол. Броски мяча по кольцу после ведения. Волейбол. Передачи мяча сверху.	1
14	Баскетбол. Штрафной бросок. Волейбол. Прием мяча снизу.	1
15	Баскетбол. Штрафной бросок. Волейбол. Прием мяча снизу.	1
16	Баскетбол. Передачи в парах в движении. Волейбол.Нижняя прямая подача	1
17	Баскетбол. Передачи в парах в движении. Волейбол.Нижняя прямая подача	1
18	Баскетбол. Передачи в парах в движении.Волейбол. Прием мяча снизу после подачи	1
19	Баскетбол. Передачи в парах в движении.Волейбол. Прием мяча снизу после подачи	1
20	Баскетбол.Учебная игра 3х3,4х4.Волейбол.Игры «Мяч в воздухе», «Картошка	1

21	Баскетбол.Учебная игра 3х3,4х4.Волейбол.Игры «Мяч в воздухе», «Картошка	1
22	Баскетбол.Действия игроков в защите и нападении	1
23	Баскетбол.Действия игроков в защите и нападении	1
24	Гимнастика.Учить кувырмам вперед и назад слитно.Т.Б.	1
25	Акробатика: Мальчики- длинный кувырок с места.Девочки- из стойки на лопатках переворот в полушпагат	1
26	Акробатика: Мальчики-стойку прогнувшись на голове и руках; Девочки-переход с моста на одно колено, другая нога вверх.	1
27	Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
28	Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
29	Мальчики-лазание по канату; Девочки-соединение в равновесии.	1
30	Мальчики-переворот в упор толчком двух ног на н/перекладине; Девочки-прыжок в упор на н/жерди и опускание в упор присев	1
31	Мальчики-вис на подколенках и опускание в упор присев; Девочки-переворот в упор махом одной толчком о в/жердь-другой.	1
32	Соединение из 2-3 элементов на снарядах.	1
33	Опорный прыжок: Мальчики-согнув ноги через козла; Девочки-прыжок боком через коня с поворотом на 90град.	1
34	Опорный прыжок: Мальчики-согнув ноги через козла; Девочки-прыжок боком через коня с поворотом на 90град.	1
35	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
36	Лыжная подготовка.Техника одновременных ходов.	1
37	Лыжная подготовка.Техника одновременных ходов.	1
38	Лыжная подготовка.Техника одновременных и попеременных ходов.Т.Б.	1
39	Лыжная подготовка.Техника одновременных и попеременных ходов.Т.Б.	1
40	Лыжная подготовка.Техника одновременных и попеременных ходов.Т.Б.	1
41	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	1
42	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	1
43	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с	1

	поворотом.	
44	Техника одновременных и попеременных ходов.	1
45	Техника одновременных и попеременных ходов.	1
46	Техника одновременных и попеременных ходов.	1
47	Техника одновременных и попеременных ходов.	1
48	Техника одновременных и попеременных ходов.	1
49	Баскетбол .Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	1
50	Баскетбол .Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	1
51	Баскетбол .Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	1
52	Волейбол .Игра по упрощенным правилам.ТБ	1
53	Волейбол .Игра по упрощенным правилам.ТБ	1
54	Волейбол .Игра по упрощенным правилам.ТБ	1
55	Баскетбол Учебно-тренировочные игры 4х4,5х5 с заданием учителя.	1
56	Баскетбол Учебно-тренировочные игры 4х4,5х5 с заданием учителя.	1
57	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. ТБ	1
58	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. ТБ	1
59	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. ТБ	1
60	Легкая атлетика.Низкий старт с преследованием	1
61	Легкая атлетика.Низкий старт с преследованием	1
62	Легкая атлетика.Низкий старт с преследованием	1
63	Легкая атлетика.Низкий старт с преследованием	1
64	Легкая атлетика.Прыжки в длину с разбега с15-20 шагов.ТБ	1
65	Легкая атлетика.Прыжки в длину с разбега с15-20 шагов.ТБ	1
66	Легкая атлетика.Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов	1
67	Легкая атлетика.Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов	1

68	Легкая атлетика.Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов	1
----	---	---

### Контрольно – измерительные материалы

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
	Баскетбол					
Ловля и передача мя от стены(расстояние 2,5м 10 передач)	15,0	16,0	20,0	15,5	17,5	22,0
Ведение мяча	9,5	10,0	11,0	10,5	11,0	12,0
Броски мяча с места(6 попыток)	3	2	1	2	1	0
	Волейбол					
Передача мяча сверху над собой	6	5	4	5	4	3
Техника передвижения(10 раз сек)	20,0	22,0	23,0	21,0	23,0	25,0
Нижняя пряма подача(6 подач)	4	3	2	4	3	2

Гимнастика

Висы и упоры	Вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в виси.	Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
Опорный прыжок	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)
Акробатика	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
Лыжная подготовка		
Попеременный 2-х шажный и одношажный ходы.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Подъем полкелочкой.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Прохождение дистанции 3 км	б/в	б/в

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
Бег 30 м (сек)	4,8	5,2	5,9	5,0	6,0	6,2
Челночный бег 3x10	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	8,3
Прыжки в длину с места (см)	205	170	150	200	160	140
6-минутный бег (м)	1400	1150	1000	1200	950	800
Наклон вперед сидя	9	5	2	18	10	6
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	19	12	5

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36	19	10	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	-	-	-	13	9	6
Броски набивного мяча 1кг (см)	700	650	600	580	530	480
Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-
Бег 1 км (мин)	3,88	4,61	5,61	4,58	5,30	6,02
Прыжки через скакалку за 1 мин	47	37	33	44	37	27
Бег 60м (сек)	10,0	10,7	11,5	10,4	11,6	12,3
Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.22	-	-	-

### Тест по физической культуре для 8 класса.

#### 1. Основной формой подготовки спортсменов является:

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

#### 2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:

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

#### 3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:

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

**4. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

- 1) ведомственные.
- 2) внутренние
- 3) городские
- 4) краевые
- 5) международные
- 6) районные
- 7) региональные
- 8) российские

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

**5. Самым быстрым способом плавания является:**

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль

**6. Гиподинамия – это следствие:**

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

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

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

**8. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 8

**9. Игра волейбол начинается:**

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

**10. Как выполняется низкий старт:**

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

**11. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

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

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

**13. Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места?**

- а) от носка начала прыжка до носка произведенного прыжка;
- б) от носка начала прыжка до пятки произведенного прыжка;
- в) от пятки начала прыжка до носка произведенного прыжка.

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

- а) вис;
- б) упор;
- в) хват.

**15. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:**

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

**16. К гимнастике не относится:**

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

**17. Упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:**

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

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

- 1) прыжки
- 2) упражнения для мышц шеи
- 3) упражнения для ног

**4) упражнения для мышц туловища**

**5) дыхательные упражнения**

**6) упражнения для рук и плечевого пояса**

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

**19. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники:**

а) метания мяча в цель на дальность;

б) прыжка в длину с места;

в) прыжка в длину с разбега.

**20. Быстрота определяется с помощью:**

а) прыжка в длину с разбега;

б) бега на 30м и 60 м;

в) бега на 1000 м.

Ключ:

1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-в; 6-а; 7-в; 8-б; 9-в; 10-б; 11-а; 12-в; 13-б; 14-а; 15-б; 16-в; 17-а; 18-б; 19-в; 20-б

Количество правильных ответов- 20-18 – отметка «5»

17-16 - отметка «4»

15-14- отметка «3»

13-12- отметка «2»

## **Критерии оценивания.**

### **Виды контроля.**

- тест «Основы знаний»

-сдача нормативов;

- оценка техники выполнения упражнения.

### **Критерии оценивания.**

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрее достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрее достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся 8 класса.

### **Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

7. Основы истории развития физической культуры в России.
8. Особенности развития избранного вида спорта.
9. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
10. Биодинамические особенности содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
11. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
12. Психофункциональные особенности собственного организма.
13. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
14. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного

инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

15. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

9. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга.

10. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

11. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

12. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

13. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

14. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

15. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

16. Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м, прыжок в длину с места, Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, Передвижение на лыжах 2км.	8мин.50сек. 16мин. 30сек.	10мин. 20сек. 21 мин.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень.	10,0 12	14,0 10

### Поурочное планирование 9 класс.

№ урока	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика Техника н/старта и стартового разгона. ТБ.	1
2	Легкая атлетика Техника н/старта и стартового разгона. ТБ.	1
3	Легкая атлетика Техника н/старта и стартового разгона. ТБ.	1
4	Легкая атлетика Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху	1
5	Легкая атлетика Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху	1
6	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1
7	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1
8	Легкая атлетика Метание мяча 150г. с разбега	1
9	Легкая атлетика Метание мяча 150г. с разбега	1
10	Легкая атлетика Метание мяча 150г. с разбега	1
11	Легкая атлетика Бег 2000м-М, 1500-Д.	1
12	Баскетбол Передачи мяча в движении. Волейбол Сочетание перемещений и приемов ТБ	1
13	Баскетбол Ведение мяча правой и левой Волейбол Передачи мяча через сетку с перемещением	1
14	Баскетбол Ведение мяча правой и левой. Волейбол Передачи мяча через сетку с перемещением	1
15	Баскетбол Броски по кольцу в прыжке. Волейбол Нижняя прямая подача	1
16	Баскетбол Броски по кольцу в прыжке. Волейбол Нижняя прямая подача	1
17	Баскетбол Действие двух нападающих против одного защитника. Волейбол Прием мяча снизу после подачи	1
18	Баскетбол Действие двух нападающих против одного защитника. Волейбол Прием мяча снизу после подачи	1
19	Баскетбол Действие двух нападающих против одного защитника. Волейбол Прием мяча снизу после подачи	1

20	Баскетбол Учебно-тренировочная игра 4х4,5х5.Волейбол. Двусторонняя игра с выполнением задания	1
21	Баскетбол Учебно-тренировочная игра 4х4,5х5.Волейбол. Двусторонняя игра с выполнением задания	1
22	Баскетбол Учебно-тренировочная игра 4х4,5х5.Волейбол. Двусторонняя игра с выполнением задания	1
23	Баскетбол Двусторонняя игра с выполнением задания –нижняя подача, на три передачи.	1
24	Баскетбол Двусторонняя игра с выполнением задания –нижняя подача, на три передачи.	1
25	Гимнастика. Д-учить равновесию на одной ноге, выпад вперёд, кувырку вперёд в группировке, сед углом на бревне. М-учить лазанию на руках по канату;	1
26	Д-Совер-ать соскок с колена махом назад с бревна ; М-Учить длинному кувырку вперёд с 3-4 шагов разбега.	1
27	Совершенствовать акробатические упражнения	1
28	Гимнастика М-учить лазанию в два приема на скорость; Д-Учить подниманию туловища.	1
29	Акробатическое соединение.	1
30	Лазание по канату на скорость-М; поднимание туловища лежа на спине -Д.	1
31	Опорный прыжок техника: М-согнув ноги через козла вдоль; Д-боком через коня.	1
32	Опорный прыжок	1
33	Опорный прыжок	1
34	Лыжная подготовка Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. ТБ	1
35	Лыжная подготовка Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. ТБ	1
36	Лыжная подготовка Температурные нормы при занятиях на лыжах ТБ	1
37	Техника попеременных и одновременных ходов	1
38	Техника попеременных и одновременных ходов	1
39	Попеременный четырехшажный ход.	1

40	Попеременный четырехшажный ход.	1
41	Попеременный четырехшажный ход.	1
42	Техника попеременных и одновременных ходов.	1
43	Техника попеременных и одновременных ходов.	1
44	Техника попеременных и одновременных ходов.	1
45	Техника попеременных и одновременных ходов.	1
46	Баскетбол Учебные игры 4х4,5х5 с выполнением задания учителя по тактике в защите и нападении.	1
47	Баскетбол Учебные игры 4х4,5х5 с выполнением задания учителя по тактике в защите и нападении.	1
48	Баскетбол Учебные игры 4х4,5х5 с выполнением задания учителя по тактике в защите и нападении.	1
49	Волейбол Учебные игры в три передачи.	1
50	Волейбол Учебные игры в три передачи.	1
51	Волейбол Учебные игры в три передачи.	1
52	Волейбол Верхняя прямая подача.ТБ	1
53	Волейбол Верхняя прямая подача.ТБ	1
54	Волейбол Верхняя прямая подача.ТБ	1
55	Баскетбол Техника броска по кольцу в прыжке на месте.	1
56	Баскетбол Техника броска по кольцу в прыжке на месте.	1
57	Баскетбол Техника броска по кольцу в прыжке на месте.	1
58	Легкая атлетика Прыжки в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега. ТБ на уроках л/атлетики.	1
59	Легкая атлетика Прыжки в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега. ТБ на уроках л/атлетики.	1
60	Легкая атлетика Прыжки в высоту способом «перешагивание» - подбор разбега. ТБ на уроках л/атлетики.	1
61	Низкий старт с преследованием	1
62	Низкий старт с преследованием	1
63	Низкий старт с преследованием	1

64	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1
66	Техника метания мяча.	1
67	Техника метания мяча.	1
68	Бег 2000м	1

### Требования к уровню подготовки

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

16. Основы истории развития физической культуры в России.
17. Особенности развития избранного вида спорта.
18. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
19. Биодинамические особенности содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
20. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
21. Психофункциональные особенности собственного организма.
22. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
23. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного

инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

24. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

17. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга.

18. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

19. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

20. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

21. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

22. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

23. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

24. Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м, прыжок в длину с места, Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, Передвижение на лыжах 2км.	8мин.50сек. 16мин. 30сек.	10мин. 20сек. 21 мин.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень.	10,0 12	14,0 10

## Виды контроля.

-сдача нормативов.

- оценка техники выполнения упражнения

## Нормы оценивания

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрее достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрее достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

## Контрольно-измерительные материалы уровня физической подготовленности учащихся 9 класса

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м – сек	16	5.2	5.1-4.6	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
		17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
Координационный	Челночный бег 3x10м	16	8.2	8.0-7.6	7.3	9.7	9.3-9.7	8.4

ные		17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-9.7	8.4
Скоростно- силовые	Прыжок в длинну с места –см	16	180	210	230	160	170- 190	210
		17	190	220	240	160	170- 190	210
Выносливос ть	6- минутный бег –м	16	1100	1400	1500	900	1200	1300
		17	1100	1400	1500	900	1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя – см	16	5	12	15	7	14	20
		17	5	12	15	7	14	20
Силовые	Подтягиван ие м- высокая перекладин а, д-низкая из положения вис лежа кол-во раз	16	4	9	11	6	15	18
		17	5	10	12	6	15	18

## Литература

1. Учебник «Физическая культура» 8-9класс В.И.Лях Москва Просвещение 2011г.
2. Метод.пособие Календарно-тематическое планирование В.И.Виленко Волгоград «Учитель»2010г.
3. Метод.пособие Справочник учителя физической культуры. Л.А. Киселев,С.Б.Киселева. Волгоград «Учитель»2010г.
4. Метод.пособие Методика преподавания физической культуры. Л.Д. Глазырина, Т.А.Лопатин. Москва «Владес»2004г.
5. Учебное пособие Твой олимпийский учебник. В.Д.Родниченко. Москва «Физкультура и спорт»2004г.
6. Периодическое издание-журнал «Для Учителя физкультуры».