

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гыинская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Коротяева К.Н.



Утверждаю

Директор школы
Дементьев Г. А./

Приказ №47 от
31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7-9 класс

Составитель: Максимов Александр Иванович

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

1.2.4. Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в

зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение

характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и

исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель

решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задач инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

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

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

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

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Класс	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса
7-9	Физическая культура как область знаний	
	История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
	Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры
	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)),

		<p>упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i></p>
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</i></p>

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 7—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ФГОС. Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1. Знания. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитывают такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умения использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «3» За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка «5» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.

Оценка «4» При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся

не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.

Оценка «2». Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума

содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» Учащийся умеет:

- самостоятельно организовывать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Учебный план 7 класс

№ раздела	Тема	Кол-во часов	Форма контроля	Проект
1	Легкая атлетика	9	Зачет	
2	Гимнастика	9	Зачет	
3	Лыжная подготовка	14	Зачет	
4	Спортивные игры	18	Зачет	
5	Легкая атлетика	15	Зачет	
6	Плавание	3	Зачет	
7	Всего	68		

Тематический план 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дидактические Единицы
Легкая атлетика (9 часов)			
1	Основы знаний по технике безопасности на уроках физической культуры. Вводный инструктаж, инструктаж на рабочем месте.	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей.
2	Ходьба и бег. Прыжки.	1	Бег 30 м (у). Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000 м. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта. Упражнения в метании малого мяча.
3	Метание малого мяча. Бег на 60 м	1	Метание малого мяча. Бег 60м с низкого старта. Челночный бег 3*10м. Упражнения в метании малого мяча. Олимпийские игры древности . Бег 60 м. Метание малого мяча. Кросс 1500м.
4	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
5	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	1	Броски набивного мяча двумя руками с места, с двух шагов. Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка. Развитие силы, быстроты, координации движений.
6	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжки в длину с разбега. Полоса препятствий. Прыжковые упражнения.
7	Бег 1500 м.	1	Бег 1500 м. Броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх. Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
8	ОРУ. Бег по дистанции (50-60м.) Челночный бег	1	Физическое развитие и физическая подготовка человека. Преодоление препятствий разной

	3x10. Развитие скоростных качеств.		сложности.
9	ОРУ. Низкий старт 30-40м. Развитие скоростных качеств.	1	Физическое развитие человека. Физическая культура в современном обществе. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.
Гимнастика (9 часов)			
1	Т.Б на гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховк.. Строевая подготовка. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения
2	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Строевые упражнения, прикладные упражнения..
3	Акробатика. Лазание по канату. Акробатика. Силовая подготовка.	1	Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». Элементы акробатики. Лазание по канату. Упражнения с набивными мячами.
4	Строевые упражнения. Акробатические соединения из изученных элементов. Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	1	Строевые упражнения. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).
5	Акробатические упражнения	1	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости).Лазание, перелезание, ползание.
6	Акробатика. Упражнение на перекладине	1	Гимнастические упражнения комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (м), упражнения на и комбинации на гимнастических брусьях (д). Техника движений и ее основные показатели.
7	Акробатика. Круговая тренировка. Опорный прыжок	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Гимнастические упражнения комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д). Опорные прыжки.
8	Опорный прыжок. Упражнения на бревне	1	Опорный прыжок .упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д), упражнения на брусьях (м), упражнения на гибкость. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
9	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине.	1	Подтягивание, упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д). Уметь выполнять комплекс упражнений на брусьях. Коррекция осанки и телосложения.
Лыжная подготовка (14 часов)			
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.Попеременный двухшажный ход	1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.

2	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Физическая культура в современном обществе.
3	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход	1	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Передвижение на лыжах разными способами.
4	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
5	Подъемы. Прохождение дистанции 3 км	1	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км. Коньковый ход. Организация досуга средствами физической культуры.
6	Подъемы и повороты. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием».
7	Коньковый ход Прохождение дистанции 5 км.	1	Коньковый ход . Прохождение дистанции 5 км. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
8	Одновременный одношажный ход . Эстафеты.	1	Одновременный одношажный ход . Эстафеты. Передвижения на лыжах.
9	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Поворот махом	1	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием и махом. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
10	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок	1	Техника выполнения попеременного и одновременного бесшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком. Измерение резервов организма(с помощью простейших функциональных проб).
11	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1	Техника передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом.
12	Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
13	Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1	Техника выполнения лыжных ходов, техника подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, техника спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево»
14	Совершенствование	1	Техника выполнения лыжных ходов, подъема

	техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой». Передвижения на лыжах.
Спортивные игры (Баскетбол, 6 часов)			
1	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки игрока. Перемещения.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Режим дня, его основное содержание и правила планирования
2	Передача мяча. Броски мяча в движении.	1	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
3	Ведение мяча. Штрафные броски.	1	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Техника ведения мяча. Штрафные броски.
4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Эстафеты.	1	Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.
6	Ведение мяча, обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини-баскетбол.	1	Ведение мяча. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Восстановительный массаж.
Спортивные игры. Волейбол. (8 часов)			
1	Правила организации волейбола. Правила Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Планирование занятий физической культурой.
2	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением. Игра по упрощенным правилам	1	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).
3	Верхняя передача в паре. Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	Верхняя передача мяча. Нижняя подача. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
4	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	Нижняя подача. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
5	Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча, прием.	1	Приемы мяча двумя руками снизу. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
6	Прямой нападающий удар. Поддача мяча.	1	Нападающий удар. Прямая верхняя подача. Игра по правилам.
7	Нижняя подача, работа в паре, тройках. Игра	1	Нижняя подача. Игра по правилам. Прикладно-ориентированные упражнения.
8	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1	Игра в волейбол с применением изученных элементов. Игра по правилам.

Спортивные игры. Футбол. (4 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу.	1	Требования техники безопасности. Развитие быстроты, силы, выносливости.
2	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра в футбол	1	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра в футбол. Игра по правилам.
3	Игры и эстафеты с элементами футбола	1	Техника безопасности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
4	Строевая подготовка. Игра в футбол (технические элементы).	1	Строевая подготовка. Игра в футбол (технические элементы). Игра по правилам. Прикладно-ориентированные упражнения.
Легкая атлетика (15 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег с препятствиями. Метание в цель.	1	Требование к технике безопасности и бережного отношения к природе. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
2	Бег 60 м. Броски набивного мяча.	1	Организация и проведение пеших туристических походов. Беговые упражнения.
3	Бег эстафетный.	1	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Эстафетный бег.
4	Бег. Полоса препятствий.	1	Полоса препятствий. Преодоление препятствий разной сложности.
5	Бег. Кросс до 10 мин.	1	Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений
6	Тестирование физических качеств.	1	Специальные упражнения для выработки скорости, силы, выносливости. Развитие физических качеств.
7	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнения отталкивания), повторное подпрыгивание и прыжки	1	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль.
8	Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м.	1	Прыжок в длину с разбега; бег в равномерном темпе до 8 мин; игра в п/и «Перестрелка». Развитие выносливости, скорости.
9	Прыжок в длину с места. Бег 1000 м.	1	Прыжок в длину с разбега; бег в равномерном темпе до 8 мин; игра в п/и «Перестрелка». Развитие выносливости, скорости.
10	Кросс 1500м.	1	Бег 1500м на результат. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости)
11	Прыжок в высоту. Челночный бег на результат.	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с трех шагов разбега. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения. Развитие координации движений.
12	Метание мяча на дальность. Бег в среднем темпе	1	Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность с места. Игра в п/и «Попади в мяч»;

13	Бег 30м. Метание мяча.	1	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
14	Бег на 60м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	Техника низкого старта и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения.
15	Бег 1000м на результат. Развитие быстроты в круговой эстафете.	1	Скоростные качества в беге на 1000м на оценку. Передача эстафетной палочки.
Плавание (3 часа)			
1	Техника безопасности во время занятий плаванием. Значение плавания в жизни человека	1	Техника безопасности и первая помощь. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейну.
2	Техника основных способов плавания. Виды контрольных тестов по плаванию	1	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Упражнения, на развитие специальных физических качеств.
3	Плавание брассом. Упражнения для освоения техники плавания брассом.	1	Плавание брассом. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Учебный план 8 класс

№ раздела	Тема	Кол-во часов	Форма контроля	Проект
1	Легкая атлетика	10	Зачет	
2	Гимнастика	11	Зачет	
3	Лыжная подготовка	16	Зачет	
4	Спортивные игры	20	Зачет	
5	Легкая атлетика	8	Зачет	
6	Плавание	3	Зачет	
7	Всего	68		

Тематический план 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дидактические единицы
Легкая атлетика (10 часов)			
1	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
3	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.

	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.
5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
7	Прыжок в длину на результат.	1	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.
8	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
9	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Низкий старт 30-40м. Развитие скоростных качеств.	1	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
10	Кросс 500м. на результат.	1	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Физическая подготовка, ее связь, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Гимнастика (11 часов)			
1	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
2	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).
3	Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
4	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.

5	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.
6	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.
7	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
8	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
9	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
11	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.

Лыжная подготовка (16 часов)

1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.
2	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.
3	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.
4	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.
5	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.

6	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.
7	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.
8	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.
9	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.
10	Совершенствование техники конькового хода.	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.
11	Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1	Техника выполнения лыжных ходов, техника подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, техника спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево»
12	Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1	Техника спуска со склона в низкой стойке. Физическое развитие человека. Физическая культура в современном обществе.
13	Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	1	Техника выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой». Передвижения на лыжах.
14	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Правила обгона и расчёт сил на дистанции. Спуск со склона «змейкой». Подвижная игра «Накаты». Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
15	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	1	Техника спуска со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Подними предмет», «Не задень ворота»
16	Скоростно - силовая выносливость. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спортивная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости).

Спортивные игры (Баскетбол, 7 часов)

1	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.
---	---	---	---

	игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.		
2	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением Тестирование – наклон вперед, стоя.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте
4	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.
5	Личная защита. Учебная игра.	1	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
6	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.
7	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Спортивные игры. Волейбол. (8 часов)

1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.
2	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.
3	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.
4	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.
5	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
6	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после

	Игра по упрощенным правилам.		подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
7	Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
8	Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Спортивные игры. Футбол. (5 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу.	1	Требования техники безопасности. Развитие быстроты, силы, выносливости.
2	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра в футбол	1	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра в футбол. Игра по правилам.
3	Игры и эстафеты с элементами футбола	1	Техника безопасности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
4	Строевая подготовка. Игра в футбол (технические элементы).	1	Строевая подготовка. Игра в футбол (технические элементы). Игра по правилам. Прикладно-ориентированные упражнения.
5	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра в футбол.	1	Комплекс ОФП. Игра в футбол. Игра по правилам. Общефизическая подготовка.
Легкая атлетика (8 часов)			
1	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
3	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения	1	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
5	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

6	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
7	Кросс 1500м.	1	Бег 1500м на результат. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости)
8	Бег на 60м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	Техника низкого старта и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения.
Плавание(3 часа)			
1	Техника безопасности во время занятий плаванием. Значение плавания в жизни человека	1	Техника безопасности и первая помощь. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейну.
2	Техника основных способов плавания. Виды контрольных тестов по плаванию	1	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Упражнения, на развитие специальных физических качеств.
3	Плавание брассом. Упражнения для освоения техники плавания брассом.	1	Плавание брассом. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Учебный план 9 класс

№ раздела	Тема	Кол-во часов	Форма контроля	Проект
1	Легкая атлетика	11	Зачет	
2	Гимнастика	10	Зачет	
3	Лыжная подготовка	16	Зачет	
4	Спортивные игры	18	Зачет	
5	Легкая атлетика	10	Зачет	
6	Плавание	3	Зачет	
7	Всего	68		

Тематический план 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дидактические единицы
Легкая атлетика (11 часов)			
1	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон. Бег на результат (30м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Инструктаж по ТБ.

2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (30 м)
3	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (60 м)
4	Низкий старт (30 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входящий тестовый контроль (1000 м). Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение..
5	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.
7	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1	. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
8	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	1	Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений, метать мяч в цель и на дальность с разбега
9	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Правила соревнований по метанию. метать мяч в цель и на дальность с разбега.
10	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
11	Кросс 500м. на результат.	1	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Физическая подготовка, ее связь, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Гимнастика (10 часов)			
1	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой. Развитие силы.
2	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой Развитие силы. Роль	1	Роль физической культуры и спорта в п выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях рофилактике заболеваний и укреплении здоровья;

	физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.		
3	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях.
4	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом.	1	: Основы начальной военной физической подготовки., выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях
5	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы.	1	Основы начальной военной физической подготовки, выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.
6	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
7	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).
8	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
9	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)

	координационных способностей. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.		
10	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей.	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через козла.
Лыжная подготовка (16 часов)			
1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.
2	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	Передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.
3	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Виды лыжного спорта. Достижения отечественных атлетов.	1	Виды лыжного спорта. передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.
4	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Элементы тактики лыжных гонок.	1	Виды лыжного спорта. передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.
5	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.	1	Элементы тактики лыжных гонок. передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.
6	Попеременный	1	Значение зимних видов спорта для укрепления

	<p>четырёхшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок. Лыжные гонки.</p>		<p>здоровья. передвигаться попеременным четырёхшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.</p>
7	<p>Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных функциональных систем организма, развития физических способностей.</p>	1	<p>Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.</p>
8	<p>Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.</p>	1	<p>Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.</p>
9	<p>Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	1	<p>Правила соревнований. описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать.</p>
10	<p>Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км</p>	1	<p>Правила соревнований. : Правила соревнований. описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.</p>
11	<p>Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	1	<p>Описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.</p>
12	<p>Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»</p>	1	<p>Техника спуска со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Подними предмет», «Не задень ворота»</p>
13	<p>Встречные эстафеты с использованием склона до 150м</p>	1	<p>Общефизическая подготовка. Прикладно -ориентированные упражнения.</p>
14	<p>Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»</p>	1	<p>Техника спуска со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Подними предмет», «Не задень ворота»</p>
15	<p>Совершенствование поворотов махом. Катание с</p>	1	<p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических</p>

	гор. Прохождение 3км со средней скоростью		качеств. Адаптивная физическая культура.
16	Скоростно - силовая выносливость. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спортивная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости).
Спортивные игры (Баскетбол, 6 часов)			
1	Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.
2	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
3	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей.	1	Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
4	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1)	1	Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
5	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении	1	Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

	различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3x1)		
6	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	1	Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Спортивные игры. Волейбол. (7 часов)			
1	Инструкция по охране труда при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.
2	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе. выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
3	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе	1	Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
4	Стойки и передвижения игроков.. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе. выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
5	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в	1	Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе. выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	волейболе.		
6	Верхняя передача мяча в парах и тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе	1	Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
7	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	1	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу. выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Спортивные игры. Футбол. (5 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу.	1	Требования техники безопасности. Развитие быстроты, силы, выносливости.
2	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра в футбол	1	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра в футбол. Игра по правилам.
3	Игры и эстафеты с элементами футбола	1	Техника безопасности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
4	Строевая подготовка. Игра в футбол (технические элементы).	1	Строевая подготовка. Игра в футбол (технические элементы). Игра по правилам. Прикладно-ориентированные упражнения.
5	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра в футбол.	1	Комплекс ОФП. Игра в футбол. Игра по правилам. Общефизическая подготовка.
Легкая атлетика (10 часов)			
1	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
3	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие	1	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Бегать с

	скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		максимальной скоростью с низкого старта (100 м).
4	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств.	1	Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. метать мяч на дальность с разбега
5	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1	Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Метать мяч на дальность с разбега
6	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	1	Подбор разбега и отталкивание. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
7	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней.	1	Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
8	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	1	Профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
9	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега

10	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Безопасного поведения во время летних каникул.	1	Безопасного поведение во время летних каникул. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
Плавание(3 часа)			
1	Техника безопасности во время занятий плаванием. Значение плавания в жизни человека	1	Техника безопасности и первая помощь. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейну.
2	Техника основных способов плавания. Виды контрольных тестов по плаванию	1	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Упражнения, на развитие специальных физических качеств.
3	Плавание брассом. Упражнения для освоения техники плавания брассом.	1	Плавание брассом. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса по физической культуре

Класс	№	Перечень необходимого оборудования в соответствии с образовательной программой		Перечень имеющегося оборудования в соответствии с образовательной программой	
		Наименование	Кол-во	Наименование	Кол-во
1-4	Учебно- практическое оборудование				
	1	Гимнастика Стенка гимнастическая	г	Стенка гимнастическая	4
	2	Конь гимнастический	г	Конь гимнастический	1
	3	Перекладина гимнастическая	г	Перекладина гимнастическая	1
	4	Брусья гимнастические параллельные	г	Брусья гимнастические параллельные	1
	5	Канат для лазания	г	Канат для лазания	1
	6	Мост гимнастический	г	Мост гимнастический	1
	7	Скамейка гимнастическая	г	Скамейка гимнастическая	1
	8	Коврик гимнастический	к	Коврик гимнастический	10
	9	Маты гимнастические	г	Маты гимнастические	11
	10	Мяч малый(теннисный)	к	мяч малый(теннисный)	5
	11	Палка гимнастическая	к	Палка гимнастическая	-
	12	Обруч гимнастический	к	Обруч гимнастический	5
	13	Скакалки	к	Скакалки	10
	1	Легкая атлетика Планка для прыжков в высоту	д	Планка для прыжков в высоту	1
	2	Стойки для прыжков в высоту	д	Стойки для прыжков в высоту	2
	3	Рулетка измерительная 10 м	д	Рулетка измерительная 10 м	-
4	Мячи для метания на дальность 150 грамм	г	Мячи для метания на дальность 150 грамм	3	

	1	Спортивные игры Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	д	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	2	Мячи баскетбольные	г	Мячи баскетбольные	10
	3	Сетка волейбольная	д	Сетка волейбольная	2
	4	Мячи волейбольные	г	Мячи волейбольные	10
5	Мячи футбольные	г	Мячи футбольные	2	
6	Компрессор для накачивания мячей	д	Компрессор для накачивания мячей	-	
		Средства доврачебной помощи Аптечка медицинская	д	Аптечка медицинская	1
	Спортивные залы				
	1	Спортивный зал игровой	1	Спортивный зал игровой	1
	2	Спортивный зал гимнастический	1	Спортивный зал гимнастический	-
	3	Кабинет учителя	1	Кабинет учителя	1
	4	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1
	Пришкольный стадион и площадка				
	1	Легкоатлетическая дорожка	д	Легкоатлетическая дорожка	1
	2	Сектор для прыжков в длину	д	Сектор для прыжков в длину	1
	3	Сектор для прыжков в высоту	д	Сектор для прыжков в высоту	-
	4	Игровое поле для футбола	д	Игровое поле для футбола	-
	5	Площадка игровая баскетбольная	д	Игровая площадка баскетбольная	1
	6	Гимнастический городок	д	Гимнастический городок	2
	7	Полоса препятствий	д	Полоса препятствий	-
	8	Лыжная трасса	д	Лыжная трасса	1
	9	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	д	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	-
	5-9	Учебно- практическое оборудование			
1		Гимнастика Стенка гимнастическая	г	Стенка гимнастическая	4
2		Козел гимнастический	г	Козел гимнастический	1
3		Конь гимнастический	г	Конь гимнастический	1
4		Перекладина гимнастическая	г	Перекладина гимнастическая	1
5		Брусья гимнастические параллельные	г	Брусья гимнастические параллельные	1
6		Канат для лазания	г	Канат для лазания	1
7		Мост гимнастический	г	Мост гимнастический	1
8		Скамейка гимнастическая	г	Скамейка гимнастическая	1
9		Коврик гимнастический	к	Коврик гимнастический	10
10		Маты гимнастические	г	Маты гимнастические	11
11	Мяч малый(теннисный)	к	мяч малый(теннисный)	5	

	12	Палка гимнастическая	к	Палка гимнастическая	-
	13	Обруч гимнастический	к	Обруч гимнастический	5
	14	Скакалки	к	Скакалки	10
		Легкая атлетика			
	1	Планка для прыжков в высоту	д	Планка для прыжков в высоту	1
	2	Стойки для прыжков в высоту	д	Стойки для прыжков в высоту	-
	3	Рулетка измерительная 10 м	д	Рулетка измерительная 10 м	-
	4	Мячи для метания на дальность 150 грамм	г	Мячи для метания на дальность 150 грамм	3
	1	Спортивные игры Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	д	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	2	Мячи баскетбольные	г	Мячи баскетбольные	10
	3	Сетка волейбольная	д	Сетка волейбольная	2
	4	Мячи волейбольные	г	Мячи волейбольные	10
	5	Мячи футбольные	г	Мячи футбольные	2
	6	Компрессор для накачивания мячей	д	Компрессор для накачивания мячей	-
		Туризм Палатки туристические	г	Палатки туристические	2
		Средства доврачебной помощи Аптечка медицинская	д	Аптечка медицинская	1
		Спортивные залы			
	1	Спортивный зал игровой	1	Спортивный зал игровой	1
	2	Спортивный зал гимнастический	1	Спортивный зал гимнастический	-
	3	Кабинет учителя	1	Кабинет учителя	1
	4	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1
		Пришкольный стадион и площадка			
	1	Легкоатлетическая дорожка	д	Легкоатлетическая дорожка	1
	2	Сектор для прыжков в длину	д	Сектор для прыжков в длину	1
	3	Сектор для прыжков в высоту	д	Сектор для прыжков в высоту	-
	4	Игровое поле для футбола	д	Игровое поле для футбола	-
	5	Площадка игровая баскетбольная	д	Игровая площадка баскетбольная	1
	6	Гимнастический городок	д	Гимнастический городок	2
	7	Полоса препятствий	д	Полоса препятствий	-
	8	Лыжная трасса	д	Лыжная трасса	1
	9	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	д	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	-
10-11		Учебно- практическое оборудование			

	Гимнастика			
1	Стенка гимнастическая	г	Стенка гимнастическая	4
2	Козел гимнастический	г	Козел гимнастический	1
3	Конь гимнастический	г	Конь гимнастический	1
4	Перекладина гимнастическая	г	Перекладина гимнастическая	1
5	Брусья гимнастические параллельные	г	Брусья гимнастические параллельные	1
6	Канат для лазания	г	Канат для лазания	1
7	Мост гимнастический	г	Мост гимнастический	1
8	Скамейка гимнастическая	г	Скамейка гимнастическая	1
9	Коврик гимнастический	к	Коврик гимнастический	10
10	Маты гимнастические	г	Маты гимнастические	11
11	Мяч малый(теннисный)	к	мяч малый(теннисный)	5
12	Палка гимнастическая	к	Палка гимнастическая	-
13	Обруч гимнастический	к	Обруч гимнастический	5
14	Скакалки	к	Скакалки	10
	Легкая атлетика			
1	Планка для прыжков в высоту	д	Планка для прыжков в высоту	1
2	Стойки для прыжков в высоту	д	Стойки для прыжков в высоту	2
3	Рулетка измерительная 10 м	д	Рулетка измерительная 10 м	-
4	Граната для метания 700 грамм (ю)	г	Граната для метания 700 грамм (ю)	3
5	Граната для метания 500 грамм (д)	г	Граната для метания 500 грамм (д)	3
	Спортивные игры			
1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	д	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
2	Мячи баскетбольные	г	Мячи баскетбольные	10
3	Сетка волейбольная	д	Сетка волейбольная	2
4	Мячи волейбольные	г	Мячи волейбольные	10
5	Мячи футбольные	г	Мячи футбольные	2
6	Компрессор для накачивания мячей	д	Компрессор для накачивания мячей	-
	Туризм			
	Палатки туристические	г	Палатки туристические	2
	Средства доврачебной помощи			
	Аптечка медицинская	д	Аптечка медицинская	1
	Спортивные залы			
1	Спортивный зал игровой	1	Спортивный зал игровой	1
2	Спортивный зал гимнастический	1	Спортивный зал гимнастический	-
3	Кабинет учителя	1	Кабинет учителя	1
4	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1
	Пришкольный стадион и площадка			
1	Легкоатлетическая дорожка	д	Легкоатлетическая дорожка	1

2	Сектор для прыжков в длину	д	Сектор для прыжков в длину	1
3	Сектор для прыжков в высоту	д	Сектор для прыжков в высоту	-
4	Игровое поле для футбола	д	Игровое поле для футбола	-
5	Площадка игровая баскетбольная	д	Игровая площадка баскетбольная	1
6	Гимнастический городок	д	Гимнастический городок	2
7	Полоса препятствий	д	Полоса препятствий	-
8	Лыжная трасса	д	Лыжная трасса	1
9	Комплект шансовых инструментов	д	Комплект шансовых инструментов	-

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.1	8.6	9.3	8.6	9.1	9.8
2	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
3	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
4	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
7	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
8	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
10	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
12	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
13	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
14	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
15	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7.9	8.4	9.1	8.4	8.9	9.6
2	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
3	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
9	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
12	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
13	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7.7	8.2	8.9	8.2	8.7	9.4
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Бег 1000м - мальчики, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60

	500м - девочки, мин						
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
6	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
12	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
13	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7.6	8.0	8.7	8.0	8.4	9.1
2	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
5	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
6	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
10	Подъем туловища за	48	43	38	38	33	25

	1 мин. из положения лежа						
11	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
12	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
13	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7.4	7.8	8.5	7.8	8.3	9.1
2	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
4	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
5	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
6	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
7	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
12	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
13	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
14	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
15	Прыжок на	58	56	54	66	64	62

Контрольно-измерительные материалы 5-6 класс

Вопросы для зачёта по лёгкой атлетике
для учащихся 5 – 6 классов

1. Какие виды старта применяют в беге?
2. Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
3. В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
4. Как называется устройство для выполнения низкого старта?
5. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
6. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
7. С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?
8. С какой фазы начинается обучение всем видам лёгкоатлетических метаний?
9. Для чего в лёгкоатлетических метаниях применяется «скрестный шаг»?
10. Без чего невозможно выполнить метание снаряда?
11. Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча?
12. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...
13. Под каким углом должен выполняться разбег в прыжках в высоту с разбега?
14. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Теоретико-методические задания по физической культуре.

5-6 класс

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:
 - а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
 - б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
 - в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
 - г) на пологих склонах в основной стойке без палок.
2. Подъем «полуелочкой» выполняется
 - а) ступающим шагом прямо на склон;
 - б) ступающим шагом наискось склона;
 - в) скользящим шагом прямо на склон
 - г) скользящим шагом наискось склона.
3. Бег на короткие дистанции – это:
 - а) 200 и 400 метров;
 - б) 30 и 60 метров;
 - в) 800 и 1000 метров;
 - г) 1500 и 2000 метров.
4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;
б) «перешагивание»;
в) «согнув ноги»;
г) «прогнувшись».
5. Как часто проходят Олимпийские игры?
а) каждый год;
б) один раз в два года;
в) один раз в три года;
г) один раз в четыре года.
6. Олимпийский девиз – это:
а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Сильнее, выше, быстрее»;
в) «Выше, точнее, быстрее»;
г) «Выше, сильнее, дальше».
7. Строевые упражнения – это:
а) попеременно двухшажный ход;
б) низкий старт;
в) повороты на месте, перестроения;
г) верхняя подача.
8. Акробатика – это:
а) прыжок через козла;
б) повороты, перестроения;
в) кувырки, перестроения;
г) упражнения с гантелями.
9. На уроках физкультуры нужно иметь:
а) джинсы;
б) спортивную форму;
в) сапоги;
г) халат.
10. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:
а) играть без судьи;
б) сидеть в раздевалке;
в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
г) быть в школьной форме.
11. Выберите родину футбола:
а) Франция;
б) Англия;
в) Италия;
г) Бразилия.
12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:
а) 50-60 ударов в минуту;
б) 70-80 ударов в минуту;
в) 90-100 ударов в минуту;
г) 100-110 ударов в минуту.
13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?
а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.
14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:
а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.
15. Игра « Волейбол» появилась в:
а) В Великобритании; б) в США; в) В Италии; г) во Франции.
16. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:
а) на равнине и в гору; б) в гору и под уклон;
в) под уклон и на равнине; г) с крутой горы и под уклон.

1. Где зародились Олимпийские игры?
 - а) Индия;
 - б) Китай;
 - в) Древняя Греция;
 - г) Древняя Палестина
2. Что надо знать для профилактики избыточного веса?
 - а) меньше есть;
 - б) меньше пить;
 - в) регулярно заниматься спортом;
 - г) регулярно заниматься физическими упражнениями
3. Какую двигательную способность развивает гимнастическое упражнение «Мост»?
 - а) ловкость;
 - б) быстроту;
 - в) гибкость;
 - г) силу
4. Какой приём используют в баскетболе, чтобы послать мяч как можно дальше?
 - а) передача одной рукой от плеча;
 - б) передача двумя руками от груди;
 - в) передача ногой;
 - г) передача с ударом об пол.
5. К чему приводит курение?
 - а) к улучшению деятельности нервной системы;
 - б) к выработыванию иммунитета против простудных заболеваний;
 - в) к ухудшению снабжения мышц кровью и эластичности лёгких;
 - г) к улучшению показателей двигательной подготовленности

Контрольно-измерительные материалы 7-8 класс
Вопросы для зачёта по лёгкой атлетике для учащихся 7 – 8 классов

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) гимнастику;
 - б) лёгкую атлетику;
 - в) тяжёлую атлетику.
2. Длина дистанции марафонского бега равна...
 - а) 32 км 180 м;
 - б) 40 км 190 м;
 - в) 42 км 195 м.
3. Какая дистанция не является стайерской?
 - а) 1500 м;
 - б) 5000 м;
 - в) 10000 м.
4. Какая из дистанций считается спринтерской?
 - а) 800 м;
 - б) 1500 м;
 - в) 100 м.
5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...
 - а) сильное выталкивание ногами;
 - б) разноименная работа рук;
 - в) быстрое выпрямление туловища.
6. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища вперёд?
 - а) сокращает длину бегового шага;
 - б) увеличивает скорость бега;
 - в) способствует выносу бедра вперёд-вверх.
7. Широкая постановка ступней при беге влияет на...
 - а) улучшение спортивного результата;
 - б) снижение скорости бега;
 - в) увеличение длины бегового шага.

8. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от...
- а) способа прыжка;
 - б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
 - в) координации движений прыгуна.
9. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем он измеряется?
- а) метрами;
 - б) ступнями;
 - в) на глазок.
10. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?
- а) снимается с соревнований;
 - б) предупреждается;
 - в) ставится на 1 м позади всех стартующих.
11. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...
- а) разрешается дополнительный бросок;
 - б) попытка и результат засчитываются;
 - в) попытка засчитывается, а результат – нет.
12. При метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...
- а) результат засчитывается;
 - б) разрешается дополнительная попытка;
 - в) попытка засчитывается, а результат – нет.
13. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...
- а) бег на короткие дистанции;
 - б) бег на средние дистанции;
 - в) бег на длинные дистанции.

Тест №1 (проверка знаний учащихся по истории баскетбола) 7-8 класс

1. В каком веке появилась игра баскетбол?
- XX век
 - XIX век
 - XVIII век
2. В какой стране появилась игра баскетбол?
- США
 - Франция
 - Бразилия
3. Кто считается создателем игры баскетбол?
- А. Сабонис
 - Д. Нейсмит
 - В. Морган
4. В какое время года была придумана игра баскетбол?
- зимой
 - летом
 - весной
5. Для кого первоначально преподаватель придумал игру баскетбол?
- для моряков
 - школьников
 - студентов
6. Что означает слово «баскетбол»?
- ворота
 - сумка-мяч
 - корзина-мяч
7. Из под чего были самые первые корзины для игры?
- яблок

- персиков
- апельсин

8. Сколько зрителей собрал первый баскетбольный «официальный» матч?

- 100
- 10
- 1000

9. В какой стране проходил первый официальный матч?

- США
- Англии
- Франции

10. С каким счетом закончился первый баскетбольный «официальный» матч?

- 2:3
- 2:2
- 4:3

11. Сколько первых баскетбольных правил установил основатель баскетбола?

- 10
- 13
- 16

Вопросы для зачёта по разделу «Волейбол» для учащихся 7 – 8 кл.

Вопросы и предлагаемые ответы	Ответы
Каков размер волейбольной площадки? а) 19x8; б) 18x9; в) 12x6; г) 24x12.	
Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды? а) 4; б) 3; в) 2; г) не ограничено.	
Является ли ошибкой касание сетки мячом при подаче? а) Да; б) нет; в) на усмотрение судьи; г) в правилах не оговаривается.	
Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки? а) Боковых; б) лицевых; в) разделительных; г) средней.	
Что является ошибкой при подаче мяча? а) Низкое подбрасывание мяча; б) заступ лицевой линии; в) удар по мячу кулаком; г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.	
Какова длительность тайм-аута? а) 1 мин; б) 10 сек; в) 30 сек; г) 15 сек.	

<p>Не считается ошибкой, если во время игры игрок...</p> <p>а) заступил за среднюю линию ногой; б) пробежал по площадке соперника за средней линией; в) наступил на среднюю линию, но не было разрыва с линией; г) задел среднюю линию пальцем.</p>	
<p>Как переводится слово «волейбол»?</p> <p>а) Летящий мяч; б) падающий мяч; в) мяч в воздухе; г) вольный мяч.</p>	
<p>К основным приёмам игры в волейбол не относятся...</p> <p>а) подача и передачи мяча; б) приём подачи и блокирование; в) перемещения и атакующий удар; г) ведение и ловля мяча.</p>	
<p>Укажите запрещённый приём игры в волейбол?</p> <p>а) Скидка при выполнении нападающего удара; б) игра ногой; в) блокирование подачи мяча; г) выполнение подачи в прыжке.</p>	
<p>Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...</p> <p>а) Осуществления индивидуальных действий; б) тактических командных действий; в) игры в нападении; г) игры в защите.</p>	
<p>Назовите число игроков одной команды, участвующих в игре?</p> <p>а) 6; б) 4; в) 8; г) 5.</p>	
<p>Какую игру называют младшим братом волейбола?</p> <p>а) Пионербол; б) мини-волейбол; в) стритбол; г) стендбол.</p>	
<p>Какова высота сетки для мужчин?</p> <p>а) 243 см; б) 256 см; в) 245 см; г) 234.</p>	
<p>Какова высота сетки для женщин?</p> <p>а) 242; б) 228; в) 224; г) 220.</p>	
<p>Как называется свободный защитник?</p> <p>а) Лидеро; б) либеро; в) нигеро; г) фигаро.</p>	
<p>Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...</p> <p>а) игры в защите; б) игры в нападении; в) осуществления командных действий; г) осуществления групповых действий.</p>	
<p>Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол?</p> <p>а) выносливость;</p>	

б) координационные способности; в) быстрота; г) сила.	
Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол? а) Тай-брейк; б) тайм-аут; в) степ-тест; г) блицтурнир.	
Какой вариант исхода встречи по партиям не может быть получен? а) 3:1 б) 3:0 в) 4:1 г) 3:2	

Тесты по физической культуре для учащихся 7-8 классов

- Олимпийская эмблема - пять переплетённых колец- что обозначает?
 - а) земля, небо, воздух, вода, человек;
 - б) пять континентов;
 - в) пять видов спорта;
 - г) пять цветов радуги
- Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады:
 - а) признавали победителями;
 - б) секли лавровым венком;
 - в) объявляли героями;
 - г) изгоняли со стадиона.
- Физическая культура ориентирована на совершенствование:
 - а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособности человека;
 - г) природных физических свойств человека
- Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
 - а) подвижных и спортивных игр;
 - б) «челночного» бега;
 - в) прыжков в высоту;
 - г) метаний.
- Первой ступенью закалывания организма является закалывание:

а) водой;	в) воздухом;
б) солнцем;	г) холодом

Контрольно-измерительные материалы 9 класс Вопросы для зачёта по лёгкой атлетике для учащихся 9 класса

Вопросы и предлагаемые ответы	Ответы
Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а) ходьбу и бег; б) прыжки и метания; в) опорные прыжки и прыжки на батуте; г) многоборье.	
Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает? а) пятиборья; б) семиборья; в) девятиборья; г) десятиборья.	
Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего...	

<p>а) работой рук; б) углом отталкивания ногой от дорожки; в) наклоном головы; г) постановкой стопы на дорожку.</p>	
<p>Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к ...</p> <p>а) повышению скорости бега; б) скованности всех движений бегуна; в) увеличению длины бегового шага; г) более сильному отталкиванию ногами.</p>	
<p>Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?</p> <p>а) сокращает длину бегового шага; б) увеличивает скорость бега; в) способствует выносу бедра вперёд-вверх; г) помогает скоординировать движения.</p>	
<p>Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к...</p> <p>а) узкой постановке ступней; б) свободной работе рук; в) незаконченному толчку ногой; г) снижению скорости бега.</p>	
<p>Широкая постановка ступней при беге приводит к ...</p> <p>а) улучшению спортивного результата; б) снижению скорости бега; в) увеличению длины бегового шага; г) более сильному толчку ногой.</p>	
<p>Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется... (впишите слова в графу ответов)</p>	
<p>Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?</p> <p>а) старт, набор скорости, финиш; б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) стартование, разгон, финиширование; г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.</p>	
<p>Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...</p> <p>а) упражнения с отягощениями; б) повторное пробегание коротких отрезков; в) большое количество общеразвивающих упражнений; г) горячий душ.</p>	
<p>Бег на средние и длинные дистанции начинается...</p> <p>а) с низкого старта; б) с высокого старта; в) с хода; г) с опорой на одну руку.</p>	
<p>Какого вида эстафетного бега не существует?</p> <p>а) 4х100 м; б) 4х200 м; в) 4х400 м; г) 4х 600 м; д) 4х800 м.</p>	
<p>К бегу с естественными препятствиями не относится ...</p> <p>а) бег по пересечённой местности; б) марафонский бег; в) кросс.</p>	
<p>Один из видов бега с искусственными препятствиями называется...</p> <p>а) степ-тест; б) стретчинг; в) стиплчез; г) фартлек.</p>	
<p>Укажите какого вида прыжков в длину с разбега не существует?</p> <p>а) согнув ноги; б) прогнувшись;</p>	

**Вопросы для зачёта по правилам волейбола
для учащихся 9 класса**

Вопросы и варианты ответов	Ответ
Каковы последствия игровой ошибки? А) потеря подачи; Б) получение очка; В) смена позиций; Г) удаление игрока.	
До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24? А) до преимущества в два очка; Б) до 25; В) до явного перевеса; Г) пока не надоест.	
Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч? А) все; Б) пять; В) три; Г) две.	
Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер... А) три; Б) шесть; В) пять; Г) два.	
Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии? А) нет; Б) да; В) может, но только в прыжке; Г) может, но только из зоны №6.	
Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии? А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения; Б) нет; В) да; Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.	
Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника? А) нет; Б) да; В) только со второй линии; Г) только двумя руками.	
Можно ли выполнять блокирование подачи соперника? А) да; Б) нет; В) разрешается только связующему.	
В течение какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи? А) 5 сек; Б) 8 сек; В) 10 сек; Г) 12 сек.	
Считается ли касание мяча блоком за передачу? А) нет; Б) на усмотрение судьи; В) считается, если блок выполняет один игрок; Г) да.	

<p>Сколько игроков находятся на площадке во время матча?</p> <p>А) шесть; Б) двенадцать; В) восемнадцать; Г) десять.</p>	
<p>Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...</p> <p>А) игры в защите; Б) игры в нападении; В) осуществления командных действий; Г) осуществления групповых действий.</p>	
<p>Как называется свободный защитник?</p> <p>А) Лидеро; Б) либеро; В) нигеро; Г) фигаро.</p>	
<p>Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...</p> <p>А) осуществления индивидуальных действий; Б) тактических командных действий; В) игры в нападении; Г) игры в защите.</p>	
<p>Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?</p> <p>А) тай-брейк; Б) тайм-аут; В) степ-тест; Г) блицтурнир.</p>	
<p>Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?</p> <p>А) осуществлять нападающий удар; Б) выполнять подачу; В) блокировать; Г) выполнять страховку за блоком.</p>	
<p>Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...</p> <p>А) атакующий удар; Б) блокирование; В) заслон; Г) задержка.</p>	
<p>Автором создания игры в волейбол считается...</p> <p>А) Елмери Бери; Б) Вильям Морган; В) Ясутака Мацудайра; Г) Анатолий Эйнгорн.</p>	
<p>Каков размер половины волейбольной площадки?</p>	
<p>Назовите высоту волейбольной сетки для женщин и мужчин?</p>	

Тесты по физической культуре для учащихся 9 класса

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

2. Термин «олимпиада» означает:

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

3. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется....

- а) воспитание; б) здоровье;
- в) совершенство; г) культура

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа служит для развития какой двигательной способности?

- а) быстроты; б) силы; в) выносливости; г) координации движений

5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

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