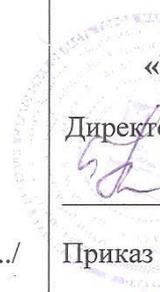


**Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 4г. Маркса Саратовской области**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель ШМО  /Сергеева С.А./ Протокол № 1от « <u>30</u> » августа 2021г.	Заместитель директора по УВР МОУ - СОШ № 4  /Александрова Е.А./ « <u>30</u> » августа 2021г.	 Директор МОУ - СОШ №4  /Фадеева Н.А./ Приказ № <u>181</u> от « <u>31</u> » августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Составила:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Куликова Н.В.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для уровня основного общего образования в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

- Федеральный закон N273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ст. 28)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями.
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020).
- Письмо Рособнадзора от 20.06.2018 № 05-192 «Об изучении родных языков из числа языков народов Российской Федерации».
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» 24.12.2018г
- Приказ Минпросвещения от 2.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Основная образовательная программа Муниципального общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №4 г. Маркса Саратовской области
- Положение Муниципального общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №4 г. Маркса Саратовской области о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов (курсов) Приказ № 245 от 03.06.2016г.

Используемый УМК

Состав УМК для реализации рабочей программы:

Автор	Название	Издательство	Год
М.Я.Виленского	Учебник Физическая культура 5-6-7 классы	Москва «Просвещение»	2018г
В.И.Лях	Учебник Физическая культура 8 - 9 классы	Москва «Просвещение»	2018г.
М.Я.Виленского В.И.Лях	Физическая культура. Программа для 5-9 классов	«Просвещение»	2020г
В.И.Лях	Тестовый контроль 5- 9 классы	Москва «Просвещение»	2020г.

Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область	Название предмета	Клас с	Количе ство часов в неделю	За счёт каких часов реализуе тся	Сроки реализац ии програм мы	Колисест во учебных недель	Количе ство часов в год
Физическая культура и ОБЖ	Физическ ая культура	5	2	Обязател ьная часть	5лет	34	68
Физическая культура и ОБЖ	Физическ ая культура	6	2	Обязател ьная часть		34	68
Физическая культура и ОБЖ	Физическ ая культура	7	2	Обязател ьная часть		34	68
Физическая культура и ОБЖ	Физическ ая культура	8	3	Обязател ьная часть		34	102
Физическая культура и ОБЖ	Физическ ая культура	9	3	Обязател ьная часть		34	102
ИТОГО							408

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные)

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются

в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
 - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
 - приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

III. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	№урока изучаемой темы
Знания о физической культуре			
История физической культуры		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Физическая культура человека		Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателейОсанка–показатель физического развития человека,основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования,профилактикинарушенийосанки. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.Физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение занятий физической культурой		Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	в процессе уроков и самостоятельных занятий

Оценка эффективности занятий физической культурой		<p>Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).</p> <p>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:</p> <p>развитие силы —отжимание в упоре лежа, поднятие ног из положения виса;</p> <p>развитие быстроты —бег с максимальной скоростью;</p> <p>развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;</p> <p>развитие гибкости — наклон вперед.</p>	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Физическое совершенствование 68 час			
Физкультурно-оздоровительная деятельность		Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры органов зрения.	в процессе уроков и самостоятельных занятий
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (16 ч).</p>	<p>68час из них</p> <p>12ч</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>)-, прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полу-шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p>Упражнения на невысокой перекладине (<i>мальчики</i>): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.</p> <p>Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (<i>мальчики</i>), наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (<i>девочки</i>).</p> <p>Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (<i>мальчики</i>)-лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (<i>девочки</i>).</p>	

<p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p><i>Лыжные гонки.</i></p> <p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>20ч</p> <p>12ч</p> <p>24ч</p>	<p><i>Легкая атлетика.</i> Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Прыжок в длину. Метание на дальность</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двушажногоодновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Бадминтон- Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</p>		<p>Эстафетный бег..Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.. Бросок мяча в корзину</p>	<p>во внеклассной и самостоятель ной работе</p>

		<p>одной рукой с места. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Футбол. Игра по правилам. Плавание (правила)</p>	
итого	68ч		

6 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	№урока изучаемой темы
Знания о физической культуре			
История физической культуры		История физической культуры Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.	в процессе уроков и самостоятельных занятий,
Физическая культура (основные понятия) Физическая культура человека		Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	в процессе уроков и самостоятельных занятий,
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		Техника безопасности на уроках физической культуры Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	в процессе уроков и самостоятельных занятий,

Оценка эффективности занятий физической культурой		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья.	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Физкультурно-оздоровительная деятельность		Закаливание организма через принятие солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Закаливание организма через принятие воздушных ванн. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Физическое совершенствование 68 час			
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p><i>Лыжные гонки.</i></p>	<p>12 ч</p> <p>20ч</p> <p>12ч</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь стойки на лопатках в полу - шпагат, длинный кувырок вперед, два кувырка вперед в группировке, стойка на руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>)-, прыжок ноги врозь через гимнастического козла (<i>девочки</i>).</p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полу-шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p>Упражнения на невысокой перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок (<i>мальчики</i>)', наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (<i>девочки</i>).</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег 60 м. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Одновременный душажный ход. Передвижения с чередованием попеременного душажногоодновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Спуск в средней стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p>	

<i>Спортивные игры</i>	24ч	<p>Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью</p> <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Гандбол Стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски по воротам</p> <p>Футбол. Мини-футбол. Плавание(правила)</p>	
Итого	68ч		

7 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	№урока изучаемой темы
Знания о физической культуре			
История физической культуры		<p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Физическая культура человека		<p>Психологические особенности возрастного развития</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека</p>	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			

Организация и проведение занятий физической культурой		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Оценка эффективности занятий физической культурой		Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья с помощью функциональных проб	в процессе уроков и самостоятельных занятий
Физкультурно-оздоровительная деятельность		Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела.	в процессе уроков и самостоятельных занятий,
Физическое совершенствование 70 час			
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	68 ч из них 12ч	Организуемые команды и приемы: Выполнение команд «Пол-оборота на..». Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 4 и обратно. Длинный кувырок вперед, два кувырка вперед в группировке, стойка на руках. «Мост» из положения стоя с помощью. Комбинация из 3-4 упражнений Опорные прыжки: Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-115см (М), 100-110см(Д)) Передвижение по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полу-шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на брусках: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок(<i>мальчики</i>)', махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь(<i>девочки</i>). Лазанье по канату в два приема (<i>мальчики</i>), лазанье по гимнастической стенке (<i>девочки</i>) Упражнения на средней перекладине (<i>мальчики</i>): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках	
<i>Легкая атлетика.</i>	20ч	<i>Легкая атлетика.</i> Низкий старт с последующим ускорением. Бег с	

		<p>преодолением препятствий. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Прыжки в длину с 9- 11 шагов разбега. Спринтерский бег 60 м . Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, мальчики до 20мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега в коридор 10 метров. Прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов разбега.</p>	
<p><i>Лыжные гонки.</i></p>	<p>12ч</p>	<p><i>Лыжные гонки.</i> Одновременный двушажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двушажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Спуск в средней стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью</p>	
<p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>24ч</p>	<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.</p>		<p>Эстафетный бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).</p> <p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>в процессе уроков и самостоятельных занятий</p>
<p>Итого</p>	<p>68ч</p>		

8 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	№урока изучаемой темы
Знания о физической культуре 4 час			
История физической культуры Физическая культура человека	2ч	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования	46 63,в процессе уроков и самостоятельных занятий, 28
	2ч	Опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека	45
Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2 час			
Организация и проведение занятий физической культурой	1ч	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1, в процессе уроков и самостоятельных занятий
Оценка эффективности занятий физической культурой	1ч	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.	77, в процессе уроков и самостоятельных занятий
Физическое совершенствование 99 час			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Самоконтроль. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	15 86,в процессе уроков и самостоятел

			БНЫХ занятий,
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (16 ч).</i></p>	<p>97 ч из них 16ч</p>	<p>Организующие команды и приемы: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево</p> <p>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из стойки на лопатках в полушпагат, длинный кувырок вперед, два кувырка вперед в группировке, стойка на руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>)-, прыжок боком с поворотом на 90 через гимнастического коня в ширину, высота 110см. (<i>девочки</i>).</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> <p>Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь ;подъем завесом вне (<i>мальчики</i>):</p> <p>Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (<i>мальчики</i>)', из упора на нижней жерди, опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь ;вис лежа на нижней жерди;сед боком на нижней жерди, соскок(<i>девочки</i>).</p> <p>Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (<i>мальчики</i>)</p>	<p>29-44</p>

<p><i>Легкая атлетика.</i></p>	<p>22ч</p>	<p><i>Легкая атлетика.</i> Низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Прыжки в длину с 9- 11 шагов разбега. Спринтерский бег 60 м . Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, мальчики до 20мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега в коридор 10 метров. Прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>2-12 87-97</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i></p>	<p>16ч</p>	<p><i>Лыжные гонки.</i> Одновременный двушажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двушажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Спуск в средней стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью</p>	<p>47-62</p>
<p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>32ч</p>	<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>16-27 78-85 65-76</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью. Резервные</p>	<p>8ч</p>	<p>Эстафетный бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. <i>Лыжные гонки.</i> Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). <i>Спортивные игры</i> Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в</p>	<p>13-14 64 98-102</p>

		<p>баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по правилам. Футбол. Мини-футбол. Плавание (правила) История туризма в мире и в России. Организация, правила, техника передвижения.</p>	
Итого	102ч		

9 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	№урока изучаемой темы
Знания о физической культуре 4 час			
История физической культуры	1	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	44
	1	Олимпиады современности: странички истории...	64
Физическая культура человека	1	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения	13
	1	Психологические процессы в обучении двигательным действиям.	26
Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2 час			
Организация и проведение занятий физической культурой	1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1
Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Профессионально – прикладная физическая подготовка.	83

Физическое совершенствование 96 час			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Самоконтроль. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	43
	1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	77
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (16 ч).</i></p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p>	<p>(94 час) из них</p> <p>16ч</p> <p>23ч</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>)-, прыжок боком с поворотом на 90 через гимнастического коня в ширину, высота 110см. (<i>девочки</i>).</p> <p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров</p> <p>Совершенствование координационных способностей; силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p> <p>(<i>мальчики</i>): Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (<i>мальчики</i>); из упора на нижней жерди, опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь ;вис лежа на нижней жерди;сед боком на нижней жерди, соскок(<i>девочки</i>).</p> <p>Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (<i>мальчики</i>)</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину.</p>	<p>27- 42</p> <p>2-12</p> <p>87 – 98</p>

<p><i>Лыжные гонки.</i></p> <p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>16ч</p> <p>30ч</p>	<p>Метание на дальность</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Одновременный двухшажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Спуск в средней стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью</p> <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>47 - 62</p> <p>16- 25</p> <p>78-82</p> <p>65 – 76</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью. Резервные</p>	<p>6ч</p>	<p>Эстафетный бег..Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Футбол. Мини-футбол. Плавание (правила)</p>	<p>14-15</p> <p>45-46</p> <p>63</p> <p>99-102</p>

Итого	102 часов		
-------	-----------	--	--

Оценочные материалы

5класс

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	5.3	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Входная диагностическая работа

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции

2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие

3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной...

- а) раскочки
- б) порции приема пищи
- в) разминки
- г) беседы

4. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями
- г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

5. Во время бега исключить резкие

- а) прыжки
- б) сигналы
- в) остановки
- г) упражнения

6. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать

- а) правила этикета
- б) дистанцию
- в) равновесие
- г) правила дорожного движения

7. При ушибе необходимо на место ушиба положить:

- а) холод;
- б) тепло;
- в) повязку.
- г) груз

8. При получении травмы учеником необходимо сначала:

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

9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- б) Метание, лазание по канту.

- в) Бег, прыжки
- г) Прыжки в высоту

10. Каким снарядом выполняется метание?

- а) гантелей
- б) гирей
- в) малым мячом
- г) резиновым мячом

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

- а) шесть
- б) семь
- в) пять
- г) один

12. Во время проведения игры футбол игроки команды не могут касаться мяча

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

13. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

14. Бег на длинные дистанции вырабатывает спортивное качество:

- а) ловкость
- б) быстроту
- в) силу
- г) выносливость

15. Назовите средства закаливания:

- а) холод, теплая вода, воздух
- б) мокрое полотенце, солнце, лед
- в) солнце, воздух, вода
- г) ветер, солнце, вода

Промежуточная диагностическая работа

1. **Первобытные люди в качестве первых физических упражнений учили своих детей**
 - а. лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать и метать камни
 - б. готовить себе еду
 - в. прятаться от диких животных
 - г. шить одежду
2. **К наиболее эффективным средствам профилактики появления избыточного веса у школьников относятся**
 - а. увеличение времени работы за компьютером
 - б. регулярные занятия физическими упражнениями
 - в. продолжительный сон
 - г. активную умственную деятельность
3. **Для формирования и сохранения правильной осанки необходимо**
 - а. укреплять мышцы спины и плечевого пояса, стопы
 - б. носить школьную сумку всегда в одной и той же руке
 - в. спать на очень мягкой постели с высокой подушкой
 - г. носить обувь на плоской подошве
4. **Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в**
 - а. Древнем Риме
 - б. Древнем Китае
 - в. Древней Месопотамии
 - г. Древней Греции
5. **В античных Олимпийских играх запрещалось принимать участие иностранцам, рабам и**
 - а. женщинам
 - б. знатым особам
 - в. философам
 - г. атлетам, ранее выигрывавшим соревнования
6. **Чтобы успеть сделать уроки, помочь родителям по дому, почитать, погулять, позаниматься самостоятельно физическими упражнениями или в спортивной секции, надо**
 - а. составить правильный режим дня
 - б. отодвинуть время отхода ко сну
 - в. учиться во вторую смену
 - г. пойти в группу продлённого дня
7. **Число спортсменов в составе баскетбольной команды, одновременно присутствующих на площадке,—**
 - а. 12
 - б. 10
 - в. 4
 - г. 5
8. **В лёгкой атлетике как виде спорта соревнования проводятся по прыжкам**

- а. с разбега
- б. в длину
- в. с трамплина
- г. с места

9. К строевым упражнениям на уроках физической культуры относится(-ятся):

- а. основная стойка
- б. низкий старт
- в. повороты на месте, перестроения
- г. исходное положение

10. К строевым упражнениям на уроках физической культуры относится(-ятся):

- а. основная стойка
- б. низкий старт
- в. повороты на месте, перестроения
- г. исходное положение

11. Какое оборудование из перечисленного ниже используется на занятиях по гимнастике в школьном зале?

- а. ворота
- б. перекладина
- в. стартовые колодки
- г. барьер

12. Торможение, часто применяемое лыжником при спуске со склонов, называется
а. «лесенкой» б. «ёлочкой» в. углом г. плугом

13. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом

- а. гимнастика
- б. палестра
- в. силачи
- г. институт

14. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец – символически обозначает

- а. пять городов
- б. пять континентов
- в. пять стран
- г. пять островов

15. Установите соответствие между упражнениями и предполагаемыми результатами их применения (что они тренируют, какое физическое качество воспитывают). УПРАЖНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТЫ

- | | |
|--------------|-----------------|
| а. наклоны | 1. ловкость |
| б. кросс | 2. гибкость |
| в. отжимания | 3. сила |
| г. кувырки | 4. выносливость |

Промежуточная аттестация

- 1. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились**
 - а. у подножия горы Олимп
 - б. в местности, называемой Олимпией
 - в. в честь олимпийских богов
 - г. после зажжения олимпийского огня
- 2. В древних Олимпийских играх самым популярным было пятиборье – пентатлон, включающий**
 - а. бег, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, кросс по пересечённой местности, кулачный бой
 - б. кулачный бой, верховую езду, панкратион, гонки на колесницах, марафонский бег
 - в. бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу
 - г. плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу
- 3. На античных Олимпийских играх запрещалось нарушать правила и применять нечестные приёмы, и судили соревнования атлетов**
 - а. олимпийские
 - б. элладцы
 - в. тренеры
 - г. спартанцы
- 4. Олимпийский огонь, зажжённый от солнечных лучей в Олимпии (Греция), в храме языческого греческого бога Аполлона, прибывает к месту проведения Олимпийских игр**
 - а. за 3 дня до открытия
 - б. за 2 дня до открытия
 - в. за 1 день до открытия
 - г. в день церемонии открытия
- 5. К малоэффективным упражнениям для развития силы относят**
 - а. подтягивание на перекладине прямым хватом
 - б. упражнения с гантелями
 - в. отжимания
 - г. кувырки.
- 6. Очевидно благотворное влияние физических упражнений на основные системы организма человека, на его рост и развитие. Выберите выражение, по Вашему мнению, наиболее полно отражающее положительный эффект данного воздействия.**
 - а. Занятия физическими упражнениями обеспечивают рост тела человека
 - б. Занятия физическими упражнениями позволяют человеку ходить и быстро бегать
 - в. Занятия физическими упражнениями доставляют человеку удовольствие
 - г. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу и выносливость
- 7. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча в центре круга?**
 - а. баскетбол
 - б. ручной мяч
 - в. волейбол
 - г. регби

8. При спуске с горы на лыжах для соблюдения техники безопасности следует соблюдать дистанцию:

- а. не менее 10 метров
- б. не менее 30 метров
- в. не менее 20 метров
- г. не менее 40 метров

9. Одним из самых распространённых росто-весовых несоответствий, создающих дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является

- а. избыточный вес тела
- б. высокий рост
- в. низкий рост
- г. неправильная осанка

10. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой?

- а. прыжки в длину
- б. прыжки в высоту
- в. прыжки в высоту с шестом
- г. тройной прыжок

11. Наиболее быстрым стилем плавания по скорости передвижения в воде является

- а. кроль на спине
- б. брасс
- в. баттерфляй
- г. кроль на груди

12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется

- а упором
- б висом
- в. обратным хватом
- г. оборотом

13. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется

14. Упражнения, включающие наклоны, махи, круговые вращения прямыми руками, в большей степени направлены на воспитание

15. Олимпийские пиктограммы – стилизованные изображения олимпийских видов спорта, в основе которых лежат силуэты спортсменов.

Определите соответствие каждой пиктограммы своему олимпийскому виду спорта.



а



б



в



г

- 1. Шорт-трек
- 2. Лыжные гонки

- 3. Скоростной бег на коньках
- 4. Скелетон

6класс

Упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с	10,2	11,4	11,5	9,7	10,9	11,0
Бег 1000м, мин, с	5,10	7,10	7,11	4,30	6,30	6,31
Прыжок в длину с разбега, см	330	231	230	360	271	270
Метание мяча (150г), м	23	16	15	38	23	21
Прохождение дистанции 2000м на лыжах, мин	14,30	15,29	15,30	14,00	15,01	15,00
Тест комплекса ГТО						
Бег 30м, с	5,3	6,0	6,1	5,2	5,9	6,0
Прыжок в длину с места, см	179	140	139	184	145	144
Подъем туловища, кол-во раз за 30 сек	17	11	10	23	13	12
Подтягивание, кол-во раз	-	-	-	7	6	4
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	11	10	7	-	-	-
Наклон туловища из положения сидя, см	15	10	5	10	5	0
Прыжки через скакалку кол – во раз за 1мин.	115	96	95	105	85	84

Вводная диагностическая работа.

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?

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

2. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!»
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!»

3. Осанка – это....:

1. привычная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.
2. правильная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.
3. поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

4. Осанка может быть:

1. прямая, кривая
2. сутулая, выпяченная
3. правильная, неправильная

5. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

1. портфель одет на одно плечо;
2. портфель находится равномерно на двух плеча;
3. портфель находится в одной руке.

6. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее:

1. цвет
2. размер
3. удобство и качество

7. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через :

1. 25-30мин.,
2. 40-45мин.,
3. 55-60 мин.,

8. При ушибе необходимо на место ушиба положить:

1. тепло
2. холод
3. тугую повязку

9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

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

10. Во время бега исключить резкие:

1. движения
2. остановки
3. рывки

11. Ведение в баскетболе выполняется:

1. одной рукой;
2. поочередно двумя руками;
3. одновременно двумя руками

12. Сколько игроков одной команды в волейболе находится на площадке:

1. 5
2. 7

3. 6

13. Касаться мяча в футболе игрок может:

1. только ногами
2. руками, ногами, головой
3. туловищем, ногами, головой

14. Быстрота – это... :

1. способность совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени
2. способность совершать двигательные действия за максимальный отрезок времени
3. способность совершать танцевальные действия за минимальный отрезок времени

15. Равновесие - это:

1. способность кататься на велосипеде
2. способность сохранять устойчивое положение тела
3. способность ходить по бревну

Ответы на тест

1. 2	6. 3	11. 2
2. 1	7. 2	12. 3
3. 1	8. 2	13. 3
4. 3	9. 1	14. 1
5. 2	10. 2	15. 2

Промежуточная диагностическая работа

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- a) в Древней Греции,
- b) в Риме,
- c) в Олимпии,
- d) во Франции

2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- a) только свободные греки мужчины,
- b) греки мужчины и женщины,
- c) только греки мужчины,
- d) все желающие

3. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют:

- a) бинт;
- b) перекись водорода;
- c) жгут

4. При переломе конечностей используют :

- a) холод;
- b) шину;
- c) тугую повязку

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

- a) зоны метания
- b) сектора метания
- c) площадки метания

6. Нельзя выполнять упражнения без предварительной:

- a) подготовки
- b) разминки
- c) зарядки

7. Сколько игроков баскетбола от одной команды может находиться на площадке?

- a) 4;
- b) 5;
- c) 6.

8. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- a) с 12 до 16 часов дня;
- b) до 12 и после 16 часов дня;
- c) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- d) с 8 до 12 часов.

9. Сколько раз в день следует питаться:

- a) 3 – 4 раза
- b) 2 – 3 раза
- c) 4 – 5 раз

10. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

- a) 0;
- b) 1;
- c) 2;
- d) 3.

11. Что называется зоной нападения?

- a) половина поля под кольцом соперника;
 - b) половина поля под своим кольцом;
 - c) центральная часть поля;
 - d) место за пределами площадки у судейского столика.
- 12. Во время прыжков нужно приземляться на:**
- a) прямые ноги
 - b) всю стопу
 - c) согнутые ноги
- 13. Волейбол это игра..:**
- a) личная
 - b) сборная
 - c) командная
- 14. Лыжи и палки подбираются по:**
- a) весу
 - b) росту
 - c) возрасту
 - d) качеству
- 15. Выбери правильный ответ:**
- a) Ловкость – это психические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений
 - b) Ловкость – это психические и умственные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений
 - c) Ловкость – это физические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений.

Ответы на тест

1 a	7 b	13 c
2 a	8 d	14 b
3 a	9 c	15 c
4 b	10 c	
5 b	11 a	
6 b	12 c	

Промежуточная аттестация

1. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежит _____
2. Олимпийская эмблема это _____
3. В каком году в России проводилась зимняя Олимпиада _____
4. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись _____.
5. Назови признаки правильной осанки _____.
6. Назовите средства закаливания _____
7. К субъективным показателям самоконтроля относятся: _____
8. При получении травмы учеником необходимо сначала: _____
9. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей _____
10. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать _____
11. Спортивные виды гимнастики включают в себя _____
12. Назови основные приемы игры баскетбол _____
13. Впервые волейбол появился _____
14. Лыжные ходы бывают _____
15. Купаться можно только _____
16. Гибкость - это _____
17. Упражнения для развития гибкости связаны с _____

Ответы :

1. Пьеру де Кубертену
2. Пять переплетенных колец, обозначающих пять континентов.
3. 2014г в Сочи
4. К стене , линейкой (метром)
5. Голова прямо, плечи развернуты, живот втянут.
6. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные ванны
7. Appetit, самочувствие, настроение, работоспособность, болевые ощущения, желание заниматься.
8. Оказать первую помощь.
9. Дорожке
10. Дистанцию
11. Спортивную гимнастику, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика.
12. Ведения мяча, передвижения, остановки, передачи, ловля, броски, стойка, повороты.
13. В США
14. Одновременные и попеременные
15. В хорошо знакомых и разрешенных местах.
16. Способность выполнять движения с большой амплитудой
17. Вращениями, наклонами, махами.

7класс

Упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,2	9,4	10,0	10,8
Бег 1000м, мин, с	6,10	6,30	6,50	4,10	4,30	5,00
Прыжок в длину с разбега, см	350	241	240	380	291	290
Метание мяча (150г), м	26	18	17	39	26	25
Прохождение дистанции 2000м на лыжах, мин	13,30	14,00	15,00	12,30	13,30	14,00
Тест комплекса ГТО						
Бег 30м, с	5,2	5,6	6,0	5,0	5,3	5,6
Прыжок в длину с места, см	170	160	145	185	170	150
Подъем туловища, кол-во раз за 30 сек	18	12	11	24	14	13
Подтягивание , кол-во раз	-	-	-	9	7	5
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	18	12	8	23	18	13
Наклон туловища из положения сидя , см	16	13	9	11	7	4
Подъем туловища за мин.	38	33	25	45	40	35
Прыжки через скакалку кол – во раз за 1мин.	120	105	104	105	95	94

Входная диагностическая работа

- 1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**
 - а) Римский император Феодосий I
 - б) Пьер де Кубертен
 - в) Аристотель
 - г) Хуан Антонио Самаран
- 2. Что является главным ритуалом церемонии открытия Игр?**
 - а) поднятие олимпийского флага
 - б) произнесение олимпийской клятвы
 - в) зажжение олимпийского огня
 - г) все ответы верны
- 3. Для чего нужны физкультминутки?**
 - а) снять утомление
 - б) чтобы проснуться
 - в) чтобы быть здоровым
 - г) поднять настроение
- 4. Чтобы осанка была правильной нужно:**
 - а) отказаться от вредных привычек
 - б) укреплять мускулатуру тела
 - в) плавать
 - г) сидеть прямо
- 5. При получении травмы учеником необходимо сначала:**
 - а) оказать ему первую помощь;
 - б) доставить в больницу;
 - в) сообщить администрации;
 - г) сообщить родителям.
- 6. При остановке артериального кровотечения используют:**
 - а) вату;
 - б) перекись водорода;
 - в) жгут.
 - г) йод
- 7. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**
 - а) заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
 - б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
 - в) регулярно заниматься физическими упражнениями
 - г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.
- 8. Сколько фаз в прыжках?**
 - а) четыре
 - б) одна
 - в) шесть
 - г) две
- 9. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**
 - а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
 - б) футбол, салки
 - в) прыжки в высоту
 - г) баскетбол, волейбол
- 10. Какой рукой нужно вести мяч по отношению к противнику?**
 - а) правой
 - б) ближней
 - в) левой
 - г) дальней

- 11. Какой вид гимнастики относится к спортивным видам.**
- а) лечебная гимнастика
 - б) утренняя гимнастика
 - в) основная гимнастика
 - г) художественная гимнастика
- 12. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**
- а) летающий мяч,
 - б) прыгающий мяч,
 - в) игра через сетку,
 - г) парящий мяч.
- 13. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**
- а) 5,
 - б) 10,
 - в) 6,
 - г) 7.
- 14. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**
- а) головой,
 - б) ногой,
 - в) рукой,
 - г) туловищем.
- 15. К показателям физической подготовленности относятся:**
- а) сила, быстрота, выносливость.,
 - б) рост, вес, окружность грудной клетки.,
 - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания.,
 - г) артериальное давление, пульс.

Ответы:

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

Промежуточная диагностическая работа

1. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?
 - а) Корибос
 - б) Архимед
 - в) Пифагор
 - г) Плющенко

2. С какой периодичностью проводятся летние олимпийские игры:
 - а) один раз в два года.,
 - б) один раз в три года.,
 - в) один раз в четыре года.,
 - г) один раз в пять лет.

3. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...
 - а) развитие физических качеств людей.
 - б) поддержание высокой работоспособности людей.
 - в) сохранение и улучшение здоровья людей.
 - г) подготовку к профессиональной деятельности

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...
 - а) обеспечивает ритмичность работы организма.
 - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня.
 - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
 - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

5. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые
 - а) 20-25 мин,
 - б) 40-45мин,
 - в) 55-60мин

6. Самовоспитание – это
 - а) выделение положительных качеств, а также отрицательных, которые необходимо преодолеть
 - б) сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности
 - в) требование немедленного выполнения определенного действия

7. Объективными показателями самоконтроля является:
 - а) аппетит, настроение
 - б) масса тела, ЧСС
 - в) самочувствие
 - г) работоспособность

8. В какой последовательности происходит прыжок в длину?
 - а) толчок, полет, приземление, разбег;
 - б) полет, приземление, разбег, толчок;
 - в) разбег, толчок, полет, приземление;
 - г) разбег, приземление, толчок, полет

9. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если:
 - а) опорная нога не была оторвана от пола;
 - б) опорная нога была оторвана от пола;
 - в) не важно отрывалась ли опорная нога.

10. Упор — это положение тела:
 - а) при котором плечи находятся выше точки опоры

б) при котором плечи находятся на уровне точки опоры

в) при котором плечи находятся ниже точки опоры

11. Какая страна считается родиной футбола?

а) Америка

б) Россия

в) Финляндия

г) Англия

12. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к

а) обморожению;

б) потению ног;

в) перелому стопы.

13. Двигательные способности - это

а) гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость

б) гибкость, сила, быстрота, скорость, ловкость

в) гибкость, сила, быстрота, выносливость, пластичность

14. Упражнения , где сочетаются быстрота и сила называется:

а) скоростно- силовыми.,

б) общеразвивающими.,

в) собственно- силовыми.,

г) групповыми.

15. положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

а) сед

б) присед

в) упор

г) стойка

Ответы:

1. а

2. в

3. в

4. б

5. б

6. б

7. б

8. в

9. а

10. а

11. г

12. а

13. а

14. а

15. б

Промежуточная аттестация

1. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. двойной длине стадиона
- б. одному стадию.
- в. 200 метрам.
- г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в бег

2. Укажите какой вид спорта никогда не входил в программы Олимпийских игр Древней Греции.

- а. борьба
- б. плавание
- в. бег
- г. метание копья

3. Назовите, в честь какого бога проводились античные Олимпийские игры.

- а. Аполлона — бога света, музыки и поэзии
- б. Зевса — повелителя богов и людей +
- в. Посейдона — богов морей
- г. Диониса — бога вина и виноробства.

4. В каком году и где проходила первая летняя Олимпиада в России?

- а. 1980 в Москве
- б. 2014 в Сочи
- в. 2012 в Саратове
- г. 2013 в Санкт – Петербурге

5. Первым российским олимпийским чемпионом стал:

- а. бегун Леонидос
- б. фигурист Николай Панин – Коломенкин
- в. прыжки в высоту Елена Исимбаева
- г. гимнаст Николай Андрианов

6. Талисманы Белой Олимпиады 2014г. в Сочи

- а. медведь, кролик, кот
- б. дракон
- в. белый медведь, леопард, заяка
- г. лучик

7. Утренняя гимнастика – это

- а. комплекс упражнений, облегчающий переход от сна к бодрствованию
- б. комплекс упражнений для развития гибкости
- в. комплекс упражнений для снятия напряжения

8. Осанкой называется:

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

9. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

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

10. При кровотечении жгут накладывают на :

- а. 30 мин - 1 час
- б. 2,5 – 3 часа
- в. 1,5 – 2 часа
- г. любое время

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

- а. перенести на мягкое ложе;
- б. усадить;
- в. не переносить

12. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:

- а. сбоку;
- б. сзади;
- в. спереди
- г. на лодке

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

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

14. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

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

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а. футбол,
- б. волейбол,
- в. хоккей,
- г. баскетбол

16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта».

- а. легкая атлетика
- б. художественная атлетика
- в. плавание
- г. спортивная гимнастика

17. Может ли игрок без разрешения арбитра покинуть пределы футбольного поля?

- а. нет
- б. да
- в. иногда
- г. по желанию

18. Укажите упражнения, которые относятся к акробатическим.

- а. вис на перекладине
- б. опорный прыжок
- в. подъем туловища
- г. кувырок вперед

19. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- а. выносливость
- б. гибкость
- в. сила
- г. быстрота

20. Выносливость – это способность

- а. к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.
- б. к длительному выполнению какой-либо деятельности с снижением ее эффективности.
- в. к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

21. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

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

ответы:

б, б, б, а, б, в, а, б, б, в, в, б, в, б, г, а, а, г, а, а

8 класс

Упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с	9,7	10,4	10,8	9,0	9,7	10,5
Бег 1000м, мин, с	4,20	4,50	5,15	3,50	4,20	4,50
Прыжок в длину с разбега, см	350	241	240	380	291	290
Метание мяча (150г), м	30	25	18	45	35	25
Прохождение дистанции 3000м на лыжах, мин	19,30	20,30	22,30	16,00	17,00	18,00
Тест комплекса ГТО						
Бег 30м, с	5,2	5,9	6,0	5,0	5,8	5,9
Прыжок в длину с места, см	182	145	144	195	160	159
Подъем туловища, кол-во раз за мин	38	33	25	48	43	38
Подтягивание, кол-во раз	-	-	-	10	8	5
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19	13	9	25	20	15
Наклон туловища из положения сидя, см	18	15	10	12	8	5
Прыжки через скакалку кол – во раз за 1мин.	130	120	110	120	110	100

Входная диагностическая работа

1. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр древней Греции?

- а) метание копья;
- б) борьба;
- в) бег на один стадий;
- г) бег на четыре стадия

2. Талисманом Олимпийских игр является:

- а) изображение олимпийского флага
- б) изображение олимпийских колец
- в) изображение памятников архитектуры
- г) изображение животных популярных в стране проводящей Олимпиаду

3. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы;
- б) появлением пота и одышки;
- в) повышением частоты сердечных сокращений;
- г) повышением температуры воздуха

4. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт»:

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

5. Основным средством обучения в физическом воспитании являются...

- а) подвижные игры;
- б) двигательные действия;
- в) физкультурные знания;
- г) физические упражнения

6. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях;
- б) уровень владения двигательным действием;
- в) уровень владения тактической подготовкой;
- г) уровень владения системой движений

7. Во время выполнения метания в секторе метания не должно быть:

- а) посторонних предметов;
- б) животных;
- в) посторонних людей;
- г) постороннего инвентаря

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

- а. 5-10 мин.
- б. 30-45 мин +
- в. 1-2 часа
- г. 3-4 часа

9. На место ушиба необходимо положить:

- а) временно холодный предмет (холод);
- б) временную шину;
- в) тугую повязку;
- г) гипс.

10. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого?

- а) борьба;
- б) бег;
- в) метание;

г) прыжки.

11. Сколько попыток дается на выполнение прыжка в длину с разбега?

а) 5 б) 2 в) 4 г) 3

12. Сколько фаз в прыжках?

а) Четыре б) Одна в) Шесть г) Две

13. На какие дистанции старт выполняется с использованием «Стартовых колодок» ?

а) 1000м б. 100м в. 800м г. 2000м

14. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

а) серединой подъема б) внутренней частью подъема

в) Внешней частью подъема г) внутренней стороной стопы

15. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

а) 9 б) 11 в) 12 г) 10

Ответы:

**1 – в; 2 – г; 3 – б; 4 – а; 5 – г; 6 – б; 7 – в; 8 – б; 9 – а; 10 – б; 11 - г; 12 – а;
13 – б; 14 – г; 15 – б.**

Промежуточная диагностическая работа

1. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

а – в 1980г

б- в 1896г

в- в 776 году до нашей эры

г – в 1900г

2. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

а- Н. Орлов

б- А. Петров

в- Н. Панин - Коломенкин

г- А. Бутовский

3. За что движением «фэйрПлэй» вручается почётный приз Пьер де Кубертена?

а- за честное судейство

б- за победу на 3х Олимпиадах

в- за честную и справедливую борьбу

г- за большой вклад в развитие Олимпийского движения

4. На открытие ОИ. парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает-(идёт первой)

а – делегация страны-организатора

б - делегация страны. чьё название начинается на первые буквы алфавита

в - делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г - делегация Греции

5. На закрытии ОИ парад олимпийской делегаций стран- участниц завершает (идёт последней)

а – делегация страны- организатора

б- делегация страны, чьё название начинается на первые буквы алфавита

в- делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады

г- делегация Греции

6. В каком году был организован Международный олимпийский комитет?

а - 1890 году

б - 1894 году

в - 1892 году

г- 1996 году

7. Термин «олимпиада» означает:

а- четырёхлетний период между Олимпийскими играми

б- первый год четырёхлетия, наступление которого празднуются играми

в – собрание спортсменов в одном городе

г- соревнования , проводимые во время ОИ

8. В каком году состоялись летние олимпийские игры в нашей стране?

а - планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

б - в 1976 году в Сочи

в - в 1980 году в Москве

г - пока ещё не проводились

9. Временное снижение работоспособности принято называть:

а - усталостью

б - напряжением

в - утомлением

г - передозировкой

10. Одним из основных физических качеств является:

а - внимание

б - работоспособность

в - сила

г - здоровье

11. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

а - хват

б - упор

в - группировка

г - вис

12. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

а - вылет

б - спад

в - соскок

г - прыгивание

13. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

а - расстояние между занимающимися « В глубину»

б - расстояние между занимающимися «по фронту»

в - расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

г - расстояние от первой шеренги до последней

14. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

а - любой член команды

б - капитан команды

в - тренер или помощник тренера

г - никто

15. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

а- выполнение с мячом в руках более одного шага

б - выполнение с мячом в руках двух шагов

в - выполнение с мячом в руках трех шагов

г - выполнение с мячом в руках более двух шагов

Ответы:

**1 – б; 2 – в; 3 – в; 4 – г; 5 – а; 6 – б; 7 – а; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 - г; 12 – в;
13 – а; 14 – в; 15 – г.**

Промежуточная аттестация

1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А - сверху- синее, чёрное красное, внизу- жёлтое и зелёное
- Б - вверху-зелёное, чёрное, красное, внизу- синее и жёлтое
- В - вверху-красное, синее,чёрное, внизу-жёлтое и зелёное
- Г - вверху- чёрное, синее, красное, внизу-зелёное и жёлтое

2. Олимпийские игры состоят из...

- А - соревнований между странами
- Б - соревнований по зимним или летним видам спорта
- В - зимних и летних Олимпийских игр
- Г - открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

3. Раскройте понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), это:

- А – способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств
- Б – способ поддержания высокой работоспособности
- В - способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья человека
- Г – упорядоченный режим труда и отдыха

4. Александр Попов- чемпион Олимпийских игр в ...

- А - плавание
- Б - лёгкой атлетике
- В - лыжные гонки
- Г - велоспорт

5. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А - организация объединённых наций
- Б - Международный совет физ. воспитания
- В - Международный олимпийский комитет
- Г –международная олимпийская академия

6. Двигательное умение – это

- А -уровень владения знаниями о движении
- Б - уровень владения двигательными действиями
- В - уровень владения тактической подготовкой
- Г - уровень владения системой движения

7. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А -двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б - закаливающих, психологических и философских задач
- В - задач развития дыхательной и сердечно- сосудистой систем
- Г - оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

8. Физическая культура представляет собой:

- А – учебный предмет в школе
- Б – выполнение упражнений на уроке
- В – процесс совершенствования возможностей человека
- Г – часть человеческой культуры

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

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

10. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к ациклическим?

- А- метания
- Б - гребля
- В - ходьба
- Г - бег

11. Лучшие условия для развития быстроты создаются во время...

- А - подвижных и спортивных игр
- Б - прыжков в высоту
- В - бега с максимальной скоростью
- Г - занятий тяжелой атлетикой

12. Назовите основные физические качества.

- А- координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б- ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В - общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г - общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

13. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А - произвольно
- Б - по часовой стрелке
- В - против часовой стрелки
- Г - по указанию тренера

14. Ошибками в волейболе считаются...

- А - «три удара касания»
- Б - «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В - игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г - мяч соприкоснулся с любой частью тела

15. Кросс – это -

- А - бег с ускорением
- Б - бег по искусственной дорожке стадиона
- В - бег по пересеченной местности
- Г - разбег перед прыжком

Ответы:

**1 – а; 2 – г; 3 – в; 4 – а; 5 – в; 6 – б; 7 – г; 8 – г; 9 – г; 10 – а; 11 - в; 12 – б;
13 – б; 14 – б; 15 – в.**

9 класс

Упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с	9,7	10,4	10,8	9,0	9,7	10,5
Бег 1000м, мин, с	4,20	4,50	5,15	3,50	4,20	4,50
Прыжок в длину с разбега, см	360	320	300	420	400	390
Метание мяча (150г), м	30	25	18	50	42	25
Прохождение дистанции 3000м на лыжах, мин	19,30	20,30	22,30	16,00	17,00	18,30
Тест комплекса ГТО						
Бег 30м, с	5,2	5,9	6,0	5,0	5,8	5,9
Прыжок в длину с места, см	175	165	156	195	180	165
Подъем туловища, кол-во раз за 30 сек	18	12	11	24	14	13
Подтягивание, кол-во раз	-	-	-	10	8	5
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19	13	8	-	-	-
Наклон туловища из положения сидя, см	20	15	10	12	8	5
Прыжки через скакалку кол – во раз за 1мин.	120	105	104	105	95	94

Входная диагностическая работа

1. Одним из основных физических качеств является:

а - внимание б - работоспособность в - сила г - здоровье

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

а - сила б - выносливость в - быстрота г - ловкость

3. Назовите основные физические качества?

а – координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б – ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

в – общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

г – скорость, равновесие, сила, ловкость, выносливость

4. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

а -соревнование б – физкультурная пауза в - урок физ. культуры г- утренняя гимнастика

5. Что характеризуют тесты проводимые на уроках физической культуры?

а - уровень физического развития б - уровень физической работоспособности

в - уровень физического воспитания г - уровень физической подготовленности

6. Что является основным законом всемирного олимпийского движения?

а - энциклопедия б - кодекс в - хартия г - конституция

7. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7, и 8 Олимпиад не состоялись?

а - несогласованность действий стран. б - отказ от участия в Играх большинства стран

в - первая и вторая мировые войны г - отказ страны-организатора Игр от проведения

8. Елена Исинбаева - Чемпион Олимпийских игр в.....

а - гимнастике б – лыжном спорте в - плавании г - легкой атлетике

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

а – организация объединенных наций б – международная олимпийская академия

в – международный олимпийский комитет

г – международный совет физического воспитания и спорта

10. Одним из способов прыжков в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок....

а – « с разбега» б – « перешагиванием» в – «перекатом» г – « ножницами»

11. В легкой атлетике ядро:

а – метают б – бросают в – толкают г – запускают

12. С какого расстояния пробивается « пенальти» в футболе?

а – 9 м б – 10 м в – 11 м г – 12 м

13. Что означает « желтая карточка» в футболе?

а – замечание б – предупреждение в – выговор г – удаление

14. Что надо делать при переломах?

а – наложить тугую повязку б – наложить швы в – наложить шину г – положить холод

15. При артериальном кровотечении жгут накладывается на.....

а – 1 час , выше раны б – 1,5 – 2 часа, ниже раны

в – 1,5 – 2 часа, выше раны г – 1,5 – 2 часа, на рану

ОТВЕТЫ:

1 – в; 2 – б; 3 – б; 4 – в; 5 – а; 6 – в; 7 – в; 8 – г; 9 – в; 10 – а; 11 – в; 12 – в;

13 – б; 14 – в; 15 – в .

Промежуточная диагностическая работа

1. Термин «Олимпиада» означает:

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

2. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- а – 1890 б – 1894 в – 1892 г – 1896

3. Кто из гимнастов является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей - из них 9 золотых)

- а- Ольга Корбут б - Надя Команечи в - Лариса Латынина
г- Людмила Турищева

4. 10 олимпийских медалей разного достоинства завоевала лыжница.....

- а - Н. Ромашкова б – Р. Сметанина в – А. Пугачева г - Е. Бережная

5. Александр Карелин- Чемпион Олимпийских игр в...

- а- гимнастике б- боксе в- плавании г- борьбе

6. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами в гимнастике называется:

- а - стойка б - « мост» в - переворот г - « шпагат»

7. Положение занимающихся при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначаются как:

- а-хват б- захват в- пережат г- группировка

8. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся выше точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- а- хват б- группировка в- упор г- вис

9. Что понимается под термином «дистанция» в гимнастике?

- а- расстояние между занимающ. « в глубину»
б-расстояние между занимающ. « по Фронту»
в-расстояние от впереди стоящего занимающ. до стоящего сзади строя
г- расстояние от первой шеренги до последней

10. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в гимнастике называется:

а - строевыми приёмами б - передвижениями

в - размыканиями и смыканиями г - построениями и перестроениями

11. Какой лыжный ход самый скоростной?

а – одновременный бесшажный б - одновременный одношажный

в – одновременный двухшажный г – попеременно двухшажный

12. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

а – высокая стойка б - средняя стойка в – низкая стойка г – основная стойка

13. Укажите вид спорта который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?

а - тяжёлая атлетика б - гимнастика в - современное пятиборье г- лёгкая атлетика

14. Временное снижение работоспособности принято называть:

а – усталостью б - напряжением в – утомлением г – передозировкой

15. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

а - двигательных, гигиенических и просветительских задач

б – закаливающих, психологических и философских задач

в – задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

г – оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

ОТВЕТЫ:

1 – б; 2 – б; 3 – в; 4 – б; 5 – г; 6 – б; 7 – г; 8 – в; 9 – а; 10 – г; 11 – б; 12 – в;

13 – б; 14 – в; 15 – г.

Промежуточная аттестация

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а - Рим б- Китай в- Греция г- Египет

2. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

а - в 1972 году в Москве и 2014 году в Сочи

б - в 2014 году в Сочи и планировались в 1944 г, но были отменены из – за 2 мировой войны

в - в 1976 году в Сочи и 2014 году в Москве

г - в 1980 году в Москве и 2014 году в Сочи

3. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

а - Канаде б - Японии в - США г - Германии

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в....

а - плавание б – легкая атлетика в – лыжные гонки г – велоспорт

5. Что понимается под закаливанием?

а - посещение бани, сауны б - укрепление здоровья

в - повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды

г - купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время

6. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время.....

а - подвижные и спортивные игр б - прыжков в высоту

в - бега с максимальной скоростью г - занятий лёгкая атлетикой

7. Какое основное физическое качество развивается при игре в баскетбол?

а - сила б - выносливость в - быстрота г – ловкость

8. В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при переходе перемещается в зону.....

а - 2 б - 3 в - 5 г - 6

9. Укажите полный состав волейбольной команды:

а - 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

б - 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

в - 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

г - 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

10. «Либеро» в волейболе – это...

а- игрок защиты б- игрок нападения в- капитан команды г-запасной игрок

11. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

а –да, по указанию тренера б - нет

в – да, по указанию судьи г – да, только в начале каждой партии

12.Игра в баскетболе заканчивается....

а - уходом команд с площадки б – в момент подписания протокола старшим судьей

в – когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

г – мяч вышел за пределы площадки

13.Мяч в баскетболе «входит» в игру , когда.....

а – судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

б – мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне предела площадки

в - судья дает свисток

г – мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из – за пределов площадки

14.Какие из перечисленных физических упражнений относятся к циклическим?

а - метания б – бег в – кувырки г – прыжки

15. Одним из способов прыжков в высоту в легкой атлетике обозначается как прыжок....

а – « с разбега» б – « прогнувшись» в – «перекидной» г – « ножницами»

ответы:

1 – в; 2 – г; 3 – в; 4 – а; 5 – в; 6 – а; 7 – г; 8 – г; 9 – г; 10 – а; 11 –г; 12 – в;

13 – г; 14 – б; 15 – в.