

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Щучье

Рассмотрено
на методическом совете
«30» 08 2018г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
Беляева О.Р.
«30» 08 / 2018г.

Утверждаю
Директор школы
Байда А.Г.
«30» 08 2018г.



Рабочая учебная программа

«Физическая культура»

5 – 9 класс

Составитель:
Опарина С.В.
учитель физической культуры

Щучье
2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644);

- примерной основной образовательной программы основного общего образования.
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в общеобразовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования на 2017-2018 учебный год;

Для реализации рабочей учебной программы используется следующая линейка учебников:

«Физическая культура» 5 класс: А. П. Матвеева. – М.: Просвещение

«Физическая культура» 6-7 класс: А. П. Матвеева. – М.: Просвещение

«Физическая культура» 8-9 класс: А. П. Матвеева. – М.: Просвещение

Программа рассчитана на 5-9 класс 510 часов в год, 3 часа в неделю.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи: укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма; формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В программе представлены контрольно-измерительные материалы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- формировании знаний по истории и развитию спорта и их влиянии на укрепление олимпийского движения, о положительном мире и дружбы между народами. - знанию о понимании истории и развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- формирование владения навыками выполнения комплексы упражнений утренней зарядки - формирование правил закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

Формирование правил соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.

Умение выполнять упражнения на формирования правильной осанки и коррекции её нарушения.

- уметь подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Планируемые результаты изучения учебного курса

Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа, аутотренинга.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

1. Знания

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

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

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

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

За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

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

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

Учащийся умеет:

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

Учащийся:

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

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного

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

Исходный показатель соответствует среднему.

уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 510 ч (3 часа в неделю) с 5 по 9 классы.

Учебный план по физической культуре для учащихся 5-9-х классов

№	Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	26	29	24	24	24
2	Баскетбол	24	19	19	18	18
3	Волейбол	10	16	16	15	15
4	Гимнастика	21	20	21	14	14
5	Лыжная подготовка	21	14	14	15	15
6	Мини-футбол	-	4	8	9	9
7	Гандбол	-	-	-	8	7
	Итого:	102	102	102	102	102

Содержание учебного предмета в 5 класс 102ч.

1. Легкая атлетика 26 часов (12+14)

Высокий и низкий старт. Бег, с ускорением на 30, 40, 60 м. с преодолением полосы препятствий. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.

Прыжок с разбега способом «Согнув ноги». Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Варианты челночного бега, бега с изменением направления.

Основные виды учебной деятельности .

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях л/а, технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Практическая деятельность :Пробегать с максимальной скоростью 30,60м, уметь прыгать в длину с места, с разбега, метать мячи в вертикальную мишень и на дальность. Уметь бегать в равномерном темпе до 10-12 мин. Пробегать на результат.

Практическая работа: тест- определение уровня физического развития на начало и конец учебного года, бег-30м, прыжки в длину с места, тест на гибкость, подтягивание, бег-6 мин, челночный бег 3*10 м .

2. Баскетбол 24 часов(15+9)

Стойки игрока. Перемещения в стойке игрока приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. 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 двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча от груди с двумя руками места. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол по правилам

Основные виды учебной деятельности

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры баскетбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мяча в парах, тройках, ловить мяч, ведение мяча с изменением направления, бросать мяч одной рукой, двумя руками от груди в кольцо, играть в игру баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.

Практическая работа: играть в учебную игру баскетбол по упрощенным правилам.

3. Волейбол (10 часов)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из изученных элементов. Правила игры.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры волейбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мячу над собой, в парах, тройках,

передачу мяча двумя руками снизу. Нижнюю прямую подачу. Передачи мяча в колоннах, тройках. Игру по упрощенным правилам. Комбинации из изученных элементов

Практическая работа: выполнение верхней передачи мяча, прямой нижней подачи мяча. Демонстрировать: играть в учебную игру волейбол по упрощенным правилам.

4. Гимнастика (21 урок)

Строевые упражнения, размыкание и смыкание, строевой шаг. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа, стоя. Упражнения на равновесие, на гимнастической скамье. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гимнастических матах. ОРУ на гимнастической скамье. Лазание по канату в три приема. Опорные прыжки ноги врозь, прыжки через скакалку. Висы согнувшись, подтягивание в висе, подтягивание из вися лежа. Оздоровительные процедуры: упражнения на восстановление дыхания, основы самомассажа, аутотренинг, банные процедуры.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на уроках гимнастики, знать технику выполнения акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков.

Практическая деятельность: выполнять строевые упражнения, Стойки на лопатках, кувырки вперед, мост из положения стоя, лежа, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации, гибкости, силы. Выполнять ОРУ на гимнастических матах, с предметами, на гимнастических скамейках, лазанию по канату, опорные прыжки.

Демонстрировать: выполнение акробатической комбинации.

5. Лыжная подготовка.(21урок)

Температурный режим. Подбор лыж, ботинок, палок. Одноопорное скольжение Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход .Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой», «лесенкой».Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом» и поворот. Прохождение дистанции 1км, 2; 2,5 км. Развитие выносливости, быстроты. Эстафета на лыжах без палок.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на лыжной подготовке. Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Успехи Российских спортсменов в современных олимпийских играх. Температурный режим. Правила подбора лыж, палок, ботинок. Знать технику попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного, одновременного бесшажного хода.

Практическая деятельность: выполнять передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Выполнять повороты на месте. Подъем «елочкой»,«лесенкой».Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот. Прохождение дистанции 1км, 2км.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

6 класс общее число часов-102ч.

1. Легкая атлетика 29 часов (17 +12)

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Высокий и низкий старт. Бег с преодолением полосы препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.

Прыжок с разбега способом «Согнув ноги». Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. Эстафеты Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.

Основные виды учебной деятельности

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях л/а, технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Практическая деятельность: Пробегать с максимальной скоростью 30,60м, уметь прыгать в длину с места, с разбега, метать мячи в вертикальную мишень и на дальность. Уметь бегать в равномерном темпе до 10-12 мин. Пробегать на результат.

Практическая работа: тест- определение уровня физического развития на начало и конец учебного года бег-30м, прыжки в длину с места, тест на гибкость, подтягивание, бег-6 мин, челночный бег 3*10 м .

2. Баскетбол 19 часов(11+8) Стойки и перемещения игрока. 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 двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча от груди с двумя руками места. Правила игры. Игра в баскетбол по правилам по упрощенным правилам.

Основные виды учебной деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры баскетбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мяча в парах, тройках, ловить мяч, ведение мяча с изменением направления, бросать мяч одной рукой, двумя руками от груди в кольцо, играть в игру баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.

3. Волейбол 16 часов

Стойки и перемещения игрока. Прием мяча двумя руками. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из изученных элементов. Правила игры

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры волейбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мячу над собой, в парах, тройках, передачу мяча двумя руками снизу. Нижнюю прямую подачу. Передачи мяча в колоннах, тройках. Игру по упрощенным правилам. Комбинации из изученных элементов

Практическая работа: выполнение верхней передачи мяча, прямой нижней подачи мяча.
Демонстрировать: играть в учебную игру волейбол по упрощенным правилам.

4.Мини – футбол 4 урока

Стойки, передвижения. Ведение мяча, с ускорением, по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Игра в мини –футбол. Демонстрировать: играть в учебную игру мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры мини-футбола, технику выполнения упражнений с футбольным мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: Стойки, передвижения. Ведение мяча с ускорением, по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Игра в мини –футбол. Демонстрировать: играть в учебную игру мини-футбол по правилам.

5. Гимнастика 20 урок

Строевые упражнения, размыкание и смыкание, строевой шаг. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа, стоя. Упражнения на равновесие, на гимнастической скамье. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гимнастических матах. ОРУ на гимнастической скамье. Лазание по канату в три приема. Опорные прыжки ноги врозь.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на уроках гимнастики, знать технику выполнения акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков.

Практическая деятельность: выполнять строевые упражнения, Стойки на лопатках, кувырки вперед, мост из положения стоя, лежа, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации, гибкости, силы. Выполнять ОРУ на гимнастических матах, с предметами, на гимнастических скамейках, лазанию по канату, опорные прыжки.

Демонстрировать: выполнение акробатической комбинации.

6. Лыжная подготовка. 14 уроков

Температурный режим . Подбор лыж, ботинок, палок. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход .Попеременный двухшажный ход. Подъем «Ёлочкой», «Лесенкой».Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот. Прохождение дистанции 1км, 2 км. Развитие выносливости. Эстафета на лыжах без палок.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на лыжной подготовке. Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Успехи Российских спортсменов в современных олимпийских играх. Температурный режим. Правила подбора лыж, палок, ботинок. Знать технику попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного, одновременного бесшажного хода.

Практическая деятельность: выполнять передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Выполнять повороты на месте. Подъем «елочкой», «Лесенкой». Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот. Прохождение дистанции 1км, 2км.

Содержание учебного предмета 7 класс 102ч.

1. Легкая атлетика 24 часов (12+12)

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Высокий и низкий старт. Бег с преодолением полосы препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.

Прыжок с разбега способом «Согнув ноги». Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. Эстафеты Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.

Основные виды учебной деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях л/а, технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Практическая деятельность: Пробегать с максимальной скоростью 30,60м, уметь прыгать в длину с места, с разбега, метать мячи в вертикальную мишень и на дальность. Уметь бегать в равномерном темпе до 10-12 мин. Пробегать на результат.

Практическая работа: тест- определение уровня физического развития на начало и конец учебного года бег-30м, прыжки в длину с места, тест на гибкость, подтягивание, бег-6 мин, челночный бег 3*10 м .

2. Баскетбол 19 часов(11+8)

Стойки и перемещения игрока. 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 двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча от груди с двумя руками места.

Правила игры. Игра в баскетбол по правилам по упрощенным правилам.

Основные виды учебной деятельности

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры баскетбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мяча в парах, тройках, ловить мяч, ведение мяча с изменением направления, бросать мяч одной рукой, двумя руками от груди в кольцо, играть в игру баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.

Практическая работа: играть в учебную игру баскетбол по упрощенным правилам.

3. Волейбол 16 часов

Стойки и перемещения игрока. Прием мяча двумя руками. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам.

Комбинации из изученных элементов. Правила игры.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры волейбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мячу над собой, в парах, тройках, передачу мяча двумя руками снизу. Нижнюю прямую подачу. Передачи мяча в колоннах, тройках. Игру по упрощенным правилам. Комбинации из изученных элементов

Практическая работа: выполнение верхней передачи мяча, прямой нижней подачи мяча. Демонстрировать: играть в учебную игру волейбол по упрощенным правилам.

4.Мини – футбол 8 (4+4) уроков

Стойки, передвижения. Ведение мяча с ускорением, по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Игра в футбол (мини –футбол).Правила игры Мини-футбол. Упражнения общей физической подготовки.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры мини-футбола, технику выполнения упражнений с футбольным мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: Стойки, передвижения. Ведение мяча с ускорением, по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Игра в мини –футбол. Демонстрировать: играть в учебную игру мини-футбол по правилам.

5. Гимнастика 21 урок

Строевые упражнения, размыкание и смыкание, строевой шаг. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Акробатические комбинации. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа, стоя. Упражнения на равновесие, на гимнастической скамье. Развитие координационных способностей и гибкости. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гимнастических матах. ОРУ на гимнастической скамье. Лазание по канату в три приема. Опорные прыжки ноги врозь.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на уроках гимнастики, знать технику выполнения акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков. Практическая деятельность: выполнять строевые упражнения, Стойки на лопатках, кувырки вперед, мост из положения стоя, лежа, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации, гибкости, силы. Выполнять ОРУ на гимнастических матах, с предметами, на гимнастических скамейках, лазанию по канату, опорные прыжки. Демонстрировать: выполнение акробатической комбинации.

6. Лыжная подготовка 14 уроков

Температурный режим . Подбор лыж, ботинок, палок. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход .Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой», «Лесенкой».Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот. Прохождение дистанции 1км, 2 км. Развитие выносливости. Эстафета на лыжах без палок.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на лыжной подготовке. Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Успехи Российских спортсменов в современных олимпийских играх. Температурный режим. Правила подбора лыж, палок, ботинок. Знать технику попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного, одновременного бесшажного хода.

Практическая деятельность: выполнять передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Выполнять повороты на месте. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот. Прохождение дистанции 1 км, 2 км, 3 км.

Содержание учебного предмета в 8 классе 102ч.

Легкая атлетика (24 часа)

Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся 5-6 классов и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места, на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями, после приседания. Кросс 2000 м, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.

Основные виды учебной деятельности

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях л/а, технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Практическая деятельность: Пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м, уметь прыгать в длину с места, с разбега, метать мячи в вертикальную мишень и на дальность. Уметь бегать в равномерном темпе до 10-12 мин. Пробегать на результат.

Практическая работа: тест- определение уровня физического развития на начало и конец учебного года бег-30 м, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега, тест на гибкость, подтягивание, бег-6 мин, челночный бег 3*10 м.

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

Строевые упражнения на месте, в движении.

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок с места. Соединение из 3-4 акробатических элементов.

Висы согнувшись, прогнувшись, упражнения на равновесия на гимнастическом бревне.

Лазание по канату на скорость, в два приема.

Опорные прыжки.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на уроках гимнастики, знать технику выполнения акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков.

Практическая деятельность: выполнять строевые упражнения, Стойки на лопатках, кувырки вперед, мост из положения стоя, лежа, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации, гибкости, силы. Выполнять ОРУ на гимнастических матах, с предметами, на гимнастических скамейках, лазанию по канату, опорные прыжки.

Лыжная подготовка (15 часов)

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Спуск с поворотом. Прохождение дистанции 1, 2-3 км.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на лыжной подготовке. Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Успехи Российских спортсменов в современных олимпийских играх. Температурный режим. Правила подбора лыж, палок, ботинок. Знать технику попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного, одновременного бесшажного хода, технику подъемов и спусков.

Практическая деятельность: выполнять передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Выполнять повороты на месте. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот. Прохождение дистанции 1км, 2км, 3 км.

Баскетбол(18 часов)

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Передачи мяча в движении.

Вырывание и выбивание мяча.

Основные виды учебной деятельности

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры баскетбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мяча в парах, тройках, ловить мяч, ведение мяча с изменением направления, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, бросать мяч одной рукой, двумя руками от груди в кольцо, играть в игру баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.

Практическая работа: играть в учебную игру баскетбол по правилам.

Волейбол(15 часов)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Прямая нижняя, верхняя подачи мяча.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры волейбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мячу над собой, в парах, тройках, передачу мяча двумя руками снизу. Нижнюю прямую подачу. Передачи мяча в колоннах, тройках. Игру по упрощенным правилам. Комбинации из изученных элементов

Практическая работа: выполнение верхней передачи мяча, прямой нижней подачи мяча.

Демонстрировать: играть в учебную игру волейбол по правилам.

Гандбол (8 часов)

Передачи мяча в движении. Бросок мяча в ворота.

Передвижения игроков по площадке. Действия игроков в защите и нападении. Правила игры. Учебная игра.

Мини-футбол(9 часов)

Ведение мяча по прямой. С ускорением, по кругу.

Передачи мяча одной ногой. Удары с разбега по катящемуся мячу. Пробивание мяча в ворота с расстояния-7-9 м- (дев); 9-11 м –(м).

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры гандбол, мини-футбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мячу над собой, в парах, передачу мяча двумя руками снизу. Бросок мяча по воротам. Защита ворот. Ведение футбольного мяча, передачи в парах, остановка летящего мяча. Игру по правилам. Комбинации из изученных элементов.

Практическая работа: выполнение в передачи мяча, бросков мяча, ведение мяча, пробивание мяча в ворота. Игра по правилам в гандбол, мини-футбол.

Содержание учебного предмета в 9 классе 102ч.

Легкая атлетика (24 часа)

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40. Бег на результат 60 м.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 2000 м без учета времени.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг)

двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

Кросс 2000м ,бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны.

Основные виды учебной деятельности

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях л/а, технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Практическая деятельность : демонстрировать физические качества силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию, уметь выполнять метания малого мяча. Пробегать с максимальной скоростью 30,60м, уметь прыгать в длину с места, с разбега, в высоту, метать мячи в вертикальную мишень и на дальность. Уметь бегать в равномерном темпе до 10-12 мин. Пробегать на результат.

Практическая работа: тест- определение уровня физического развития на начало и конец учебного года бег-30м, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега, тест на гибкость, подтягивание, бег-6 мин, челночный бег 3*10 м .

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

Строевые упражнения в шеренге, колонне, на месте в движении.

Кувырки вперед и назад, длинный кувырок с места. Соединение из 3-4 акробатических элементов.

Висы согнувшись, прогнувшись, упражнения на равновесия на гимнастическом бревне. Лазание по канату на скорость, в два приема.

Опорные прыжки.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на уроках гимнастики, знать технику выполнения акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков.

Практическая деятельность: выполнять строевые упражнения, акробатические комбинации из 3-4 упражнений, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации, гибкости, силы. Выполнять ОРУ на гимнастических матах, с предметами, на гимнастических скамейках, лазанию по канату, опорные прыжки, уметь выполнять страховку.

Лыжная подготовка (15 часов)

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Спуск с поворотом. Прохождение дистанции 2-3 км.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на лыжной подготовке. Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Успехи Российских спортсменов в современных олимпийских играх. Температурный режим. Правила подбора лыж, палок, ботинок. Знать технику попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного, одновременного бесшажного хода, технику подъемов и спусков.

Практическая деятельность: выполнять передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Выполнять повороты на месте. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот. Прохождение дистанции 1 км, 2 км, 3 км.

Баскетбол(18 часов)

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Передачи мяча в движении.

Вырывание и выбивание мяча.

Основные виды учебной деятельности

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры баскетбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мяча в парах, тройках, ловить мяч, ведение мяча с изменением направления, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, бросать мяч одной рукой, двумя руками от груди в кольцо, играть в игру баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.

Практическая работа: играть в учебную игру баскетбол по правилам. Судейство игры.

Волейбол(15 часов)

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Прямая нижняя, верхняя подачи мяча.

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры волейбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мячу над собой, в парах, тройках, передачу мяча двумя руками снизу. Нижнюю прямую, верхнюю прямую подачу.

Передачи мяча в колоннах, тройках. Игру по правилам. Комбинации из изученных элементов.

Практическая работа: выполнение верхней передачи мяча, прямой нижней подачи мяча, верхней подачи мяча. Прием мяча снизу после подачи.

Демонстрировать: играть в учебную игру волейбол по правилам. Судейство игры.

Гандбол (7 часов)

Передвижения игроков, правила игры. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в ворота. Передвижения игроков по площадке. Учебная игра .

Мини-футбол (9 часов)

Ведение мяча по прямой. С ускорением, по кругу.

Передачи мяча одной ногой. Удары с разбега по катящемуся мячу. Пробивание мяча в ворота с расстояния-7-9 м- (дев); 9-11 м –(м).

Основные виды деятельности.

Аналитическая деятельность: знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры гандбол, мини-футбол, технику выполнения упражнений с мячом, тактические действия.

Практическая деятельность: выполнять передачи мячу над собой, в парах, передачу мяча двумя руками снизу. Бросок мяча по воротам. Защита ворот. Ведение футбольного мяча, передачи в парах, остановка летящего мяча. Игру по правилам. Комбинации из изученных элементов.

Практическая работа: выполнение в передачи мяча, бросков мяча, ведение мяча, пробивание мяча в ворота. Игра по правилам в гандбол, мини-футбол.

Календарно-тематическое планирование

№	Тип урока	Тема	Количество часов				
			5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1.		Раздел «Знания о физической культуре»					
1.1		Физическая культура и здоровый образ жизни.	В содержании урока				
1.2		Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийские идеалы и символика. Олимпийские игры древности История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока
1.3		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Влияние регулярных занятий физической культурой на состояние здоровья.	В содержании урока				
1.4	Вводный	Техника безопасности на уроках. Гигиена и безопасность занятий.	В содержании урока				
2.		Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»					
2.1		Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для корригирующей гимнастики(при конкретных заболеваниях) Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока
2.2		Составление индивидуальных комплексов, общеразвивающих и профилактических упражнений.	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока

3.		Раздел «Физическое совершенствование»					
3.1.	<p><i>Комплексный</i></p> <p><i>Учетный</i></p> <p><i>Комплексный</i></p> <p><i>Комплексный</i></p> <p><i>Комплексный</i></p> <p><i>Совершенствовании</i></p> <p><i>Комплексный</i></p>	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением полосы препятствий. Спринтерский бег (30,40,60м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок с разбега способом «Согнув ноги». Прыжки в высоту «Перешагиванием»</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность.</p> <p>Эстафеты беговые, прыжковые. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>	26	29	24	24	24
3.2		Тесты на определение физического развития на начало и конец учебного года (Челночный бег 3*10 м, прыжки в длину, подтягивание, тест на гибкость, бег 30 м, Бег 6 мин)	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока
		Спортивные игры					
4.	<p>Изучение нового материала</p> <p><i>Комплексный</i></p> <p><i>Комплексный</i></p> <p><i>Учетный</i></p> <p><i>Комплексный</i></p>	<p>Баскетбол.</p> <p>Стойки и перемещения игрока. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.</p> <p>Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения.</p> <p>Бросок мяча двумя руками снизу после ведения.</p>	24	19	19	18	18

	<p><i>ксный</i></p> <p><i>Компле ксный</i></p> <p><i>Компле ксный</i></p>	<p>Бросок мяча от груди с двумя руками места.</p> <p>Способы отбора мяча.</p> <p>Выбивание, вырывание мяча.</p> <p>Правила игры. Игра в баскетбол по правилам по упрощенным правилам.</p>					
4.1		<p>Контрольные вопросы по теме «Баскетбол»</p> <p>Тест «Броски баскетбольного мяча»</p>	В содержании урока				
5	<p><i>Изучение нового материала</i></p> <p><i>Комплексный</i></p> <p><i>Комплексный</i></p> <p><i>Комплексный</i></p>	<p>Волейбол</p> <p>Прием мяча двумя руками.</p> <p>Эстафеты. Нижняя прямая подача.</p> <p>Стойки и перемещения игрока.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах и над собой.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Комбинации из изученных элементов.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Судейство игры.</p>	10	16	16	15	15
5.1.		Контрольные вопросы по теме «Волейбол»	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока
6.	<p><i>Изучение нового материала</i></p> <p><i>Комплексы</i></p>	<p>Гимнастика.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p>	<p>21</p> <p>В содержании и урока</p> <p>В содер</p>	<p>20</p> <p>В содержании урока</p>	<p>21</p> <p>В содержании и урока</p>	<p>14</p> <p>В содержании и урока</p>	<p>14</p> <p>В содержании и урока</p>

	<p><i>й</i></p> <p>Комплексы</p> <p><i>й</i></p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения, размыкание и смыкание, строевой шаг.</p> <p>Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Два кувырка вперед слитно.</p> <p>Мост из положения лежа, стоя.</p> <p>Упражнения на равновесие, на гимнастической скамье.</p> <p>Развитие координационных способностей и гибкости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>ОРУ на гимнастических матах.</p> <p>ОРУ на гимнастической скамье.</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и (для СМГ).</p> <p>Лазание по канату в три приема.</p> <p>Опорные прыжки ноги врозь.</p>	<p>жани и урока</p>				
<p>6. 1</p>		<p><i>Тест «Гимнастика»</i></p>	<p>В содер жании урока</p>				
<p>7.</p>	<p>Изучение нового</p>	<p>Лыжная подготовка. Температурный режим . Подбор лыж, ботинок, палок.</p>	<p>21 В содер жании</p>	<p>14</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>15</p>

	<i>материала</i>	Одновременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	урока				
	<i>Комплексный</i>	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой»					
	<i>Комплексный</i>	Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот.					
	<i>Учетный</i>	Прохождение дистанции 1км, 2 км. Развитие выносливости. Эстафета на лыжах без палок.					
7.1		Тест «Лыжная подготовка»	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока	В содержании урока
8	Итого:		102	102	102	102	102

Основная литература для учителя

1. А.П.Матвеев Физическая культура 5-9 классы. /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137с Рабочие программы общеобразовательных учреждений
2. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 5 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
3. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624

Дополнительная для учителя

- 1.Дидактические материалы по основным темам и разделам
учебного предмета «физическая культура»
- 2.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М. Физкультура и спорт.
3. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка» Методическое пособие 1-11 класс.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс М. «Вако» 2009г

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

Контрольно- измерительный материал

5 класс мальчики

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
Высокая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	4	6	140	160	195	9,7	9,3	8,5

Бег 30 м (сек.).			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,3	6,1	5,0	2	6	10	900	1000	1300

5 класс девочки

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
Низкая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
4	10	19	130	150	185	10,1	9,7	8,9

Бег 30 м (сек.).			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,4	6,3	5,1	4	8	15	700	850	1100

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	115-105-95 см	105-95-85 см
Прыжки в длину, с разбега согнув ноги	340-320-270 см	300-280-230 см
Метание мяча 150 г с разбега 3-5 шагов	35-30-25 м	23-20-15 м
Метание в горизонтальную цель 1*1 м с расстояния 8 м	4-3-2 раза из 5 попыток	3-2-1 раз из 5 попыток
Бег 60 м с низкого старта	9,8- 10.4-11,1 сек	10,10,6-11,2 сек
Бег 1500 м по беговой дорожке	7,30 -7,50 -8,10 мин	8-8.20-8.40 мин
Лыжные гонки на 1 км	6.00-6.30-7.00 мин	6.15-6.45-7.30 мин
Лыжные гонки на 2 км	14.00-14.30-15.00 мин	14.30-15.00-15.30 мин

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	120- 110- 100см	110-100-90 см
Прыжки в длину, с разбега согнув ноги	360-340-290 см	330-300-240 см
Метание мяча 150 г с разбега 3-5 шагов	38-32-28 м	26- 21-17 м
Метание в горизонтальную цель 1*1 м с расстояния 8 м	4-3-2 раза из 5 попыток	3-2-1 раз из 5 попыток
Бег 60 м с низкого старта	94- 10,2- 11.0 сек	9,8- 10,4 -11,2 сек
Бег 1500 м по беговой дорожки	7,00- 7,30- 8,0мин	7,30-8,00-8,30 мин
Лыжные гонки на 1 км	6.00-7.00 -8,00мин	6.00-6.30-7.30 мин
Лыжные гонки на 2 км	14.00-14.30-15.00 мин	13.00-14.00-14.30 мин

8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	125- 115- 105см	115-105-95 см
Прыжки в длину, с разбега согнув ноги	3,80-3,60- 3,10 см	3,40-3,10-2,60 см
Метание мяча 150 г с разбега 3-5 шагов	40- 35- 28 м	27- 22-18 м
Бег 60 м с низкого старта	8,8-9,7-10,5 сек	9,7- 10,2- 10,7 сек
Бег 2000 м по беговой дорожки	10.00- 10,40- 11.40мин	11- 12.40.13,50 мин
Лыжные гонки на 1 км	5,30- 6,00- 7,00мин	6.00-6.30-7.30 мин
Лыжные гонки на 2 км	12.00-12,30 13,30 мин	13.00-13.30-14.30 мин
Лыжные гонки дистанция 3км	16-17,00-18,00	18-19,00 – 20,00мин

9 класс

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1,30 – 1,20 – 1,10см	1,15 1,10 -100 см
Прыжки в длину, с разбега согнув ноги	4,30 – см3,80 – 3,30	3,70 – 3,30 – 3,00 см
Метание мяча 150 г с разбега 3-5 шагов	45- 40- 31 м	28 – 23 – 18 м
Бег 60 м с низкого старта	8,4 – 9,2 – 10,0сек	9,4- 10,0- 10,5 сек
Бег 2000 м по беговой дорожки	9,20 -10,00-11,00мин	10,2- 12,00- 12,40 мин
Лыжные гонки на 1 км	5,00- 5,30- 6,30мин	5,30 -6,00- 7,00 мин
Лыжные гонки на 2 км	11,30-12,00 13,00 мин	12,30 -13,30 -14.мин
Лыжные гонки дистанция 3км	17,30- 18,00- 19 мин	19,30 – 20,00 – 21,30мин

Контрольные вопросы по теме «Волейбол» 5 класс

1. Максимальный состав игроков команды в волейболе?
А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16
2. Максимальное количество замен в партии?
А) 3 Б) 4 В) 6 Г) 8
3. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
А) 1 Б) 2 В) 3 Г) Бесконечно
4. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?
А) 3 секунды Б) 5 секунд В) 8 секунд Г) 10 секунд
5. Сколько времени дается на перерыв между партиями?
А) 30 сек. Б) 1 мин. В) 3 мин. Г) 5 мин.
6. Игрок либеро является.....
А) игроком нападения Б) подающим игроком В) игроком защиты
7. Волейбол, в переводе с английского это -
А) «мяч над сеткой» Б) «игра в мяч руками» В) «парящий мяч»
8. Назовите способы передач.
а) одной рукой снизу; б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху
9. Что означает слово «волейбол».
а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой
10. Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии
12. Каков состав команды на площадке?
а) 10 участников; б) 6 участников; в) 8 участников;

Контрольные вопросы по теме «Баскетбол» в 5 классе

1. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1888; б) 1805; в) 1891.
2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1936; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной баскетбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
5. Что означает слово «баскетбол»:
а) корзина– мяч; б) корзина; в) мяч;
6. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.
7. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 310.
8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Нарушение правил в баскетболе.
а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 5; в) 6.
11. Матч состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
12. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:
а) овертайм; б) фол; в) аут
13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
а) 15; б) 20; в) 24.
14. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.
15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.
16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

Тест по «Гимнастике» 5 классов

К каждому из заданий даны варианты ответа, из которых только один правильный. Номер этого ответа обведите кружочком

А1. Выбери правильный ответ:

- А) Здоровье – это отсутствие болезней и физических недостатков у человека
- Б)здоровье – это физическое , душевное и социальное благополучие человека

А2. Выбери правильный ответ:

- А) Режим дня – это равномерный прием пищи в течение суток
- Б)Режим дня- это ежедневная равномерная учебная деятельность в течение суток
- В)Режим дня- это ежедневное правильное чередование видов деятельности в течение суток

А3. Выбери правильный ответ: утренняя гимнастика – это

- А) комплекс упражнений, облегчающий переход от сна к бодрствованию
- Б) комплекс упражнений для развития гибкости
- В)комплекс упражнений для снятия напряжения

А4. Выбери правильный ответ: двигательные способности - это

- А) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость
- Б) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, скорость, ловкость
- В) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, выносливость, пластичность

А5. Выбери правильный ответ: гибкость- это

- А) способность выполнять движения с большой амплитудой
- Б) способность выполнять движения с маленькой амплитудой
- В)способность выполнять движения с большой скоростью

А6. Выбери правильный ответ:

- А) Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- Б) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или содействовать ему за счет мышечных усилий

А7. Выбери правильный ответ:

- А) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени
- Б) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за максимальный отрезок времени
- В) Быстрота – это способность совершать танцевальные действия за минимальный отрезок времени

А8. Выбери правильный ответ:

- А) Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Б) Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности с снижением ее эффективности.

В) Выносливость – это способность к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

А9. Выбери правильный ответ:

А) Ловкость – это психические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений

Б) Ловкость – это психические и умственные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений

В) Ловкость – это физические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений.

А10. Выбери правильный ответ:

А) Осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

Б) Осанка – это правильная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

В) Осанка – это поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

А11. Назовите 4 вида гимнастики:

А) спортивная, художественная, пластическая и аэробика

Б) спортивная, мышечная, основная и аэробика

В) спортивная, художественная, акробатика, аэробика

А12. Выбери правильный ответ:

А) Опорный прыжок – это прыжок через «козла» с опорой на руки

Б) Опорный прыжок – это прыжок через «мостик» с опорой на руки

В) Опорный прыжок – это прыжок через гимнастический снаряд с опорой на руки

А13. Выбери правильный ответ:

А) Упор – это положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры

Б) Упор – это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки опоры

В) Упор – это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры

Тест «Лыжная подготовка» для 5 класса.

1. При проведении соревнований по лыжным гонкам нужно соблюдать правила:

- а) Если вы сошли с дистанции и не можете продолжать соревнования, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.
- б) Во время соревнований можно сокращать (срезать) дистанцию.
- в) Догнав соперника, нельзя его обгонять.

2. Для занятий лыжным спортом желательно одеть:

- а) Шорты, майку, кеды.
- б) Спортивную куртку, лыжную шапочку, варежки (перчатки).
- в) Спортивную кофту, тонкие носки.

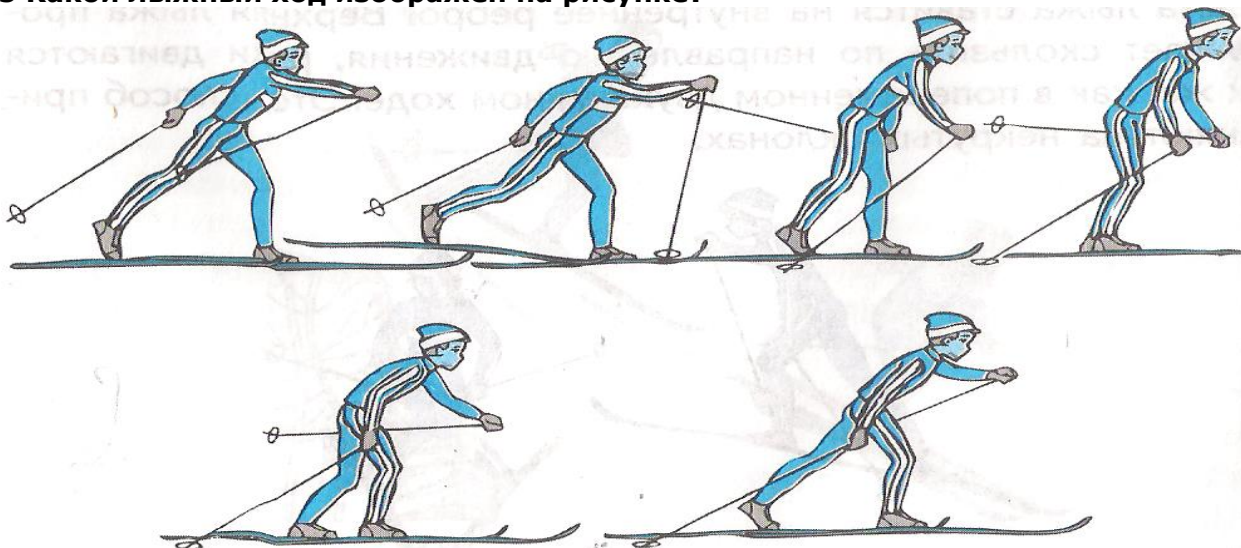
3. Лыжи и палки подбирают:

- а) По возрасту.
- б) По цвету.
- в) По росту.

4. Ваши действия при переохлаждении организма:

- а) Занести пострадавшего в помещение, согреть с помощью одеял, дать выпить сладкого, горячего чая.
- б) Пострадавшего перенести в тень, расстегнуть верхнюю одежду.
- в) Пострадавшему обеспечить покой и неподвижность.

5 Какой лыжный ход изображен на рисунке?



- а) Попеременный двухшажный ход
- б) Одновременный бесшажный ход
- в) Одновременный одношажный ход

7. Назовите лыжный ход:

-Лыжник одновременно сильно отталкивается палками, скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается, туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.

9. Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:

- а) Работой рук и ног
- б) Работой только рук
- в) Работой только ног

Тесты «Легкой атлетике» 6 класс.

1. Что не относится к легкой атлетике?

Ходьба

бег

равновесие

прыжки

метание

2. Когда можно производить метание?

с разрешения учителя

после сбора инвентаря

по желанию

3. Что относится к важным умениям, необходимым для бега?

правильное дыхание

постановка стопы

положение тела

Где выполняют беговые упражнения?

на неровной, рыхлой поверхности

на ровной дорожке

на скользком, мокром грунте

4. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

Прыжок «согнув ноги»

Прыжок «ноги врозь»

Прыжок «поджав ноги»

На занятиях по легкой атлетике:

заниматься в школьной форме

бежать против движения

играть в футбол

быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

5. В какой последовательности происходит прыжок в длину? толчок, полет, приземление, разбег;

полет, приземление, разбег, толчок;

разбег, толчок, полет, приземление;

разбег, приземление, толчок, полет.

6. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

2 – 3м

10 – 15м

15 – 20м

5 - 10м

7. На каких дистанциях применяется низкий старт:

на коротких

на длинных

на средних

8. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции: выносливость

гибкость

сила

быстрота

Тест «Лыжная подготовка» 6 класс

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

Варианты ответа: а) плугом

б) торможение падением

в) боком

2. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

Варианты ответа:

а) елочкой б) лесенкой

3. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

Варианты ответа:

а) только одиночным б) только общим в) одиночным, парным и общим

4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

Варианты ответа:

а) коньковый б) классический

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

Варианты ответа:

а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.

б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.

в) длина лыж не имеет значения

6. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

Варианты ответа:

а) нет б) да

7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

Варианты ответа:

а) нет, обязан уступить в любом случае

б) можно

в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

Варианты ответа:

а) попеременный четырехэтажный ход

б) попеременный двухшажный ход

в) попеременный четырехшажный ход

9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

Варианты ответа:

а) 1984 б) 1878 в) 1956

10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

Варианты ответа:

а) может не уступать лыжню

б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

Тест по разделу «Волейбол» 6 класса.

1. Каков размер волейбольной площадки?
а) 19x8; б) 18x9; в) 12x6; г) 24x12.

2. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды?
а) 2; б) 3; в) 4; г) не ограничено.

3. Является ли ошибкой касание сетки мячом при подаче?
а) нет; б) да; в) на усмотрение судьи; г) в правилах не оговаривается.

4. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки?
а) боковых; б) лицевых; в) разделительных; г) средней.

5. Что является ошибкой при подаче мяча?
а) низкое подбрасывание мяча; б) заступ лицевой линии;
в) удар по мячу кулаком; г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.

6. Какова длительность тайм-аута?
а) 10 сек; б) 1 мин; в) 30 сек; г) 15 сек.

7. Не считается ошибкой, если во время игры игрок...
а) заступил за среднюю линию ногой; б) пробежал по площадке соперника за средней линией;
в) наступил на среднюю линию, но не было разрыва с линией; г) задел среднюю линию пальцем.

8. Как переводится слово «волейбол»?
а) летящий мяч; б) падающий мяч; в) мяч в воздухе; г) вольный мяч.

9. К основным приёмам игры в волейбол не относятся...
а) подача и передачи мяча; б) приём подачи и блокирование;
в) перемещения и атакующий удар; г) ведение и ловля мяча.

10. Укажите запрещённый приём игры в волейбол?
а) скидка при выполнении нападающего удара; б) игра ногой;
в) блокирование подачи мяча; г) выполнение подачи в прыжке.

Ответы на Тест по разделу «Волейбол» для 6 класса.

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

Тест «Легкая атлетика» для 7 класса

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
 - а) «королева спорта»;
 - б) «царица наук»;
 - в) «королева без королевства» ;
 - г) «царица полей».

2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
 - а) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
 - б) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
 - в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
 - г) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

3. С низкого старта бегают:
 - а) на короткие дистанции;
 - б) на средние дистанции;
 - в) на длинные дистанции.
 - г) кроссы.

4. Туфли для бега называются:
 - а) кеды;
 - б) пуанты;
 - в) шиповки;
 - г) чешки.

5. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
 - а) не больше трех;
 - б) только один;
 - в) не больше двух;
 - г) не имеет значения

6. СПРИНТ – это...?
 - а) судья на старте ;
 - б) метание мяча;
 - в) бег на длинные дистанции;
 - г) бег на короткие дистанции.

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
 - а) лечь отдохнуть;
 - б) выпить как можно больше воды;
 - в) плотно поесть;
 - г) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

8. Бег на длинные дистанции развивает:

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

9. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- а) марафонский бег;
- б) эстафетный бег;
- в) метание копья;
- г) фристайл.

10. Бег по пересеченной местности называется:

- а) конкур.
- б) кросс;
- в) марш-бросок;

Ключ к тесту

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

Тест Баскетбол 7 класс

1. Что означает слово «баскетбол»:

- А – ворота
- Б – сумка-мяч
- В – корзина-мяч

2. В баскетболе играют:

- А – 4 периода по 10 минут
- Б – 3 периода по 8 минут
- В – 4 периода по 12 минут
- Г – 6 периодов по 10 минут

3. В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

- А – 1 очко
- Б – 2 очка
- В – 3 очка

4. Размер баскетбольной площадки равен:

- А – 13м x 26м
- Б – 15м x 28м
- В – 14м x 29м
- Г – 15м x 30м

5. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

- А – 7
- Б – 6
- В – 5
- Г – 4

6. Как называется игра для детей по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров:

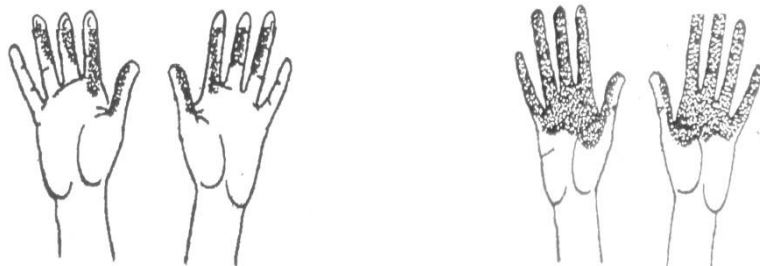
- А – стритбол
- Б – мини-бол
- В – мини-баскетбол

7. Разновидностью игры в баскетбол является:

- А – пляжный баскетбол
- Б – уличный баскетбол
- В – школьный баскетбол
- Г – дворовой баскетбол

Тест «Правила игры волейбол» 7 класс

1. Сколько времени дается на подачу во время игры в волейбол
а). нет учета времени; б). 5 секунд; в). 3 секунды.
2. Какое максимальное количество игроков в команде по волейболу?
а). 6. б). 9. в). 12.
3. Правильный приём мяча пальцев двумя руками сверху?
А Б



4. Кто основал игру «волейбол»?

- а). Альфред Холстед. б). Вильям Морган. в). Яков Ромас.

5. Что означает жест судьи?



- а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки. в). Ошибка блокировки.

Правильные ответы: 1-б, 2-в, 3-а, 4-б, 5-б.

Тест 8 класс

ВОЛЕЙБОЛ

1. Размеры волейбольной площадки?

а) 24*12м б) 18*9м в) 16*9м

2. Игрок, стоящий в каком номере выполняет подачу?

3. Ошибкой при подаче будет (отметить все позиции)?

а) удар по неподвижному мячу

б) касание мяча сетки

в) заступ лицевой линии

4. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

а) нападающий

б) связующий

в) передающий

5. Игрок четвертой зоны переходит в зону номер...

а) 3 б) 5 в) 2

6. До какого счета ведется партия при счете 24:24?

а) до преимущества в 2а очка

б) до 25

в) до явного преимущества

7. Может ли игрок второй линии осуществлять нападающий удар (отметить все позиции)?

а) может, без прыжка

б) нет

в) в прыжке отталкиваясь за линией нападения

8. Сколько касаний могут выполнить игроки одной команды?

а) 2 б) 3 в) хоть сколько

9. В игре из 3х партий, в скольких партиях нужно одержать победу, чтоб выиграть игру?

а) в 2х б) в 3х в) в 1ой

Ключи к заданиям.

№ задания	ответ
1	б
2	в первом (1)
3	а,в
4	б
5	а
6	а
7	а,в
8	б
9	а

Тест ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 8 класс

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- б) прыжки и метания;
- в) опорные прыжки и прыжки на батуте;
- г) многоборье.

2. К бегу с естественными препятствиями не относится ...

- а) бег по пересечённой местности;
- б) марафонский бег;
- в) кросс

3. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- а) прыжок в длину с разбега;
- б) тройной прыжок;
- в) прыжок в длину с места;
- г) прыжок в высоту с разбега.

4. Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется...

- а) метрами;
- б) ступнями;
- в) «на глазок»;
- г) беговыми шагами

5. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...

- а) на маты;
- б) в воду;
- в) в прыжковую яму.

6. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...

- а) мяч, молот;
- б) диск, гранату;
- в) лимонку, бумеранг;

г) копье, ядро.

7. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...

а) попытка засчитывается, а результат нет;

б) разрешается дополнительный бросок;

в) результат засчитывается;

г) спортсмен снимается с соревнований.

8. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...

а) частоте дыхания;

б) частоте сердечных сокращений;

в) самочувствию;

г) чрезмерному потоотделению.

9. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО

а) 3;

б) 7 ;

в) 10 ;

г) 11.

Ключи к заданиям.

№ задания	ответ
1	в
2	б
3	в
4	б
5	в
6	в
7	а
8	б
9	г

1 . Назовите 5 гимнастических снарядов_____

2. Назовите 4 акробатических элемента_____

3. Строй плечом к плечу называется_____

4. Строй в затылок друг другу называется_____

5. Расположите в правильном порядке фазы опорного прыжка: ____отталкивание ____ приземление____полет____наскок

6. Что называется дистанцией? а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному; б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся; в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию... а) сердечно-сосудистой системы; б) дыхательной системы; в) вестибулярного аппарата.

8. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:

а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног; г) круглая спина.

9. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах называется:

а) пережат; б) шпагат; в) группировка.

10. Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется:

а) вольные упражнения; б) комбинация; в) специальные упражнения.

11. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?

а) широкая постановка локтей; б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; в) сгибание ног в тазобедренных суставах.

12. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?

а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика; б) отталкивание обеими руками от тела козла; в) отталкивание одной ногой от мостика.

13. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на... а) брусках; б) высокой перекладине; в) гимнастическом бревне.

14. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения: а) подтягивание раскачиванием туловища; б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины; в) хват сверху на ширине плеч.

15. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого... а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног; б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.

16. Какую команду должен подать учитель, если ученики допустили ошибку при выполнении предыдущей команды

а – «Переделать!» ; б – «Класс, стой!»; в – «Вольно!»; г – «Отставить!».

17. В какую сторону осуществляется поворот головы при команде «Равняйся!»?

а – в сторону замыкающего; б – направо; в – голову не поворачивать, смотреть на учителя; г – налево .

18. Что проверяют при помощи теста «Наклон вперёд из положения сидя »?

а – сила; б – ловкость; в – быстрота; г – выносливость; д – гибкость

19. При расчёте по порядку, что должен сделать замыкающий?

а – назвать свой номер; б – назвать свой номер и сказать: «Расчёт окончен!»

в – сделать шаг левой ногой вперёд, назвать свой номер, сказать: «Расчёт окончен!» и встать на место

20. На сколько градусов нужно повернуться при команде: «направо» или «налево»?

а – 90° б – 180° в – 45° г – 360°

Ключи к заданиям.

№ задания	ответ
1	Конь, козел, бревно, перекладина, брусья параллельные, брусья разновысокие, кольца (любые пять)
2	Кувырок, стойка на лопатках, мостик, равновесие, прыжок, упор, сед (любые четыре)
3	шеренга
4	колонна
5	<u>2</u> отгалкивание <u>4</u> приземление <u>3</u> полет <u>1</u> наскок
6	а
7	в
8	б
9	в
10	б
11	в
12	в
13	в

14	а
15	а
16	г
17	б
18	д
19	в
20	а

Тест лёгкая атлетика 9 класс

1. На какой дистанции не обязательно применение низкого старта:
А. 100м
Б. 400м
В. 800м
2. Какая дистанция не относится к коротким:
А. 200м
Б. 400м
В. 800м
3. Какая дистанция не является олимпийской?
А 500м
Б. 800м
В. 1500м
4. Накакой дистанции судья не подаёт команду «Внимание»?
А. 100м
Б. 400м
В. 800м
5. Время фиксируется по прохождению вертикальной плоскости финиша по
А. Голове
Б. Ноге
В. Туловищу
6. Дорожка на стадионе должна иметь длину:
А. 400м
Б. 500м
В. 600м
7. Ширина беговой дорожки:
А. 100см
Б. 110см
В. 125см
8. Результат в прыжках в длину не засчитывается, если участник
А. Не достиг до бруска
Б. Наступил на брусок
В. Заступил за брусок
9. Сколько попыток имеет участник для взятия высоты?
А. 1
Б. 3
В. 5
10. Сколько попыток даётся в метании?
А. 2
Б. 3
В. 4

Ответы:

1. В.
2. В.
3. А
4. В.
5. В
6. А
7. В
8. В.
9. Б
10. Б

Тест Баскетбол 9 класс

1. На атаку в баскетболе даётся:

а) 22 секунды б) 24 секунд.. в) 30 секунды. г) 26 секунд

2. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?

а) 10 секунд. б) 8 секунд. в) 12 секунд. г) 15 секунд.

3. В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью...

а) 8 минут; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут

4. Номера игроков в баскетболе начинаются с ... номера:

а) 1 б) 3 в) 7 г) 4

5. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:

а) 4 б) 5 в) 6 г) 3

6. На штрафной бросок даётся:

а) 6 секунд б) 5 секунд в) 4 секунды г) 8 секунд

7. Расстояние от пола до баскетбольной корзины:

а) 400 см. б) 315 см. в) 310 см. г) 305 см.

8. Каждая четверть игры баскетбол длится по ... минут "чистого" времени:

а) 15 б) 12 в) 10 г) 20

9. Штаб квартира ФИБА находится в городе

а) Женева б) Лондон в) Цюрих г) Париж

10. В баскетболе на игровой площадке находится по игроков от каждой команды.

а) 6 б) 4 в) 5 г) 7

11. Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в очко:

а) 1 б) 2 в) 1,5 г) 3

12. В состав баскетбольной команды обычно входят человек.

а) 11 б) 12 в) 10 г) 14

13. Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол -

а) не нарушение правил б) нарушение правил

в) серьезное нарушение правил г) обычное нарушение правил

14. В 19.... году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола.

а) 1933 году б) 1932 году в) 1930 году г) 1931 году

15. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния метров см и более.

а) 6 метров 25 см б) 5 метров 90 см в) 6 метров 15 см г) 6 метров 05 см

16. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть метров в длину и метров в ширину.

а) 27 м.длина 12 м. ширина б) 28 м.длина 15 м. ширина

в) 24 м.длина 11 м.ширина г) 30 м.длина 16 м. ширина

17. Игроку в баскетболе разрешается делать только с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

а) 2 шага б) 1 шаг в) 3 шага г) 4 шага

18. Каждая баскетбольная команда имеет право на в каждой четверти

а) на 1 тайм-аут б) на 4 тайм-аута в) на 3 тайм-аута г) на 2 тайм-аута

19. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин.

а) С 1950 б) С 1955 в) С 1951 г) С 1952

20. С года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин

а) С 1957 б) С 1953 в) С 1958 г) С 1960

Основная литература для учителя

1. А.П.Матвеев Физическая культура 5-9 классы. /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137с Рабочие программы общеобразовательных учреждений
2. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 5 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.
3. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624

Дополнительная для учителя

1. Дидактические материалы по основным темам и разделам
учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М. Физкультура и спорт.
3. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка» Методическое пособие 1-11 класс.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс М. «Вако» 2009г

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре и спорте олимпийскому движению. Матч ТВ.