

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 65 г. ТОМСКА**

СОГЛАСОВАНО

на Методическом совете

№ 4 от 28.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Мальшева О. В.

№ 258 от 28.06.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета «Физическая Культура»
Для обучающихся 5-9 классов

Томск-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764)

Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования” (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413” (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли

и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Изменения в программе продиктованы отсутствием спортивного зала. Из программы исключены следующие разделы программного материала: баскетбол, плавание, единоборства.

Уроки проводятся на свежем воздухе на спортивной площадке или в лесном массиве, поэтому высвободившиеся часы исключённых разделов программы отведены на кроссовую и лыжную подготовку. Зимний мини-футбол, волейбол и пионербол используются как средство развития физических качеств, поэтому также переведены в категорию «элементы».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз,

направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические

действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные

учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на

состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши)

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0		gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	3	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0		gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	3	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0		gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	3	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0		gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0		gto.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

GTO.ru

Контрольно-измерительные материалы (демоверсия)

Тестовые вопросы по гимнастике
5 класс

1. Строевые упражнения – это:
 - А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.
 - Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.
 - В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.
2. Что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?
 - А. Выполнение упражнений без страховки;
 - Б. Выполнение упражнений без присутствия врача;
 - В. Выполнение упражнений на самодельной перекладине.
3. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:
 - А. Энергичное отталкивание ногами; В. Круглая спина;
 - Б. Опора головой о мат; Г. Прижимание к груди согнутых ног.
4. Какого термина не существует?
 - А. Упор лёжа;
 - Б. Упор висом;
 - В. Упор присев.
5. Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять
 - а - повороты туловища влево-вправо;
 - б - круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых);
 - в - упражнение «гимнастический мост».
6. Положение «основная стойка» это стойка:
 - а - ноги на ширине плеч;
 - б - пятки и носки вместе;
 - в - пятки вместе, носки врозь.
7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию
 - а - вестибулярного аппарата;
 - б - сердечно-сосудистой системы;
 - в - дыхательной системы.
8. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры, называется
 - А. Хват; Б. Упор; В. Вис.
9. Вертикальное положение тела ногами вверх называется_____.
10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре называется_____.

Тестовые вопросы по легкой атлетике
5 класс

1. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика? (выбери несколько вариантов ответа)
 - а) метания б) прыжки в) бег г) ходьба д) скандинавская ходьба
2. Какое древнее государство считается родиной лёгкой атлетики? (выбери

один вариант ответа)

а) Древний Китай б) Древний Рим в) Древний Египет г) Древняя Греция

3. Какой вид лёгкой атлетики требует от человека высокого уровня развития выносливости? (выбери один вариант ответа)

а) прыжки в длину б) метание гранаты в) бег на длинные дистанции г) прыжки в высоту

4. Какие из перечисленных ниже дистанций относятся к длинным? (выбери несколько вариантов ответа)

а) 10000 метров б) 800 метров в) 100 метров г) 5000 метров д) 1000 метров е) 400 метров

5. Какие физические качества нужно развивать для того, чтобы показать максимально высокие результаты в беге на короткие дистанции? (выбери один вариант ответа)

а) силу и скоростные способности (быстроту) б) скоростные способности (быстрота)

в) скоростные способности (быстроту) и координацию (ловкость) г) выносливость

6. Какие из перечисленных ниже дистанций относятся к коротким? (выбери несколько вариантов ответа)

а) 10000 метров б) 800 метров в) 100 метров г) 5000 метров д) 1000 метров е) 400 метров

7. Какие виды старта выделяют в лёгкой атлетике? (выбери один вариант ответа)

а) высокий старт, низкий старт б) старт из положения стоя, старт из положения сидя

в) старт с ходу, низкий старт г) быстрый старт, затяжной старт

8. На каких дистанциях применяется низкий старт? (выбери один вариант ответа)

а) на коротких дистанциях б) на средних дистанциях в) на длинных дистанциях г) на любых дистанциях

9. Какие физические качества необходимо развивать для того, чтобы показать максимально высокий результат в прыжках в длину с разбега? (выбери один вариант ответа)

а) силовые способности (сила) б) скоростные способности (быстрота)

в) скоростно-силовые способности г) выносливость

10. Чему равен вес малого мяча, используемого в метаниях? (выбери один вариант ответа)

а) 300 гр б) 200 гр в) 150 гр г) 100 гр

Тестовые вопросы по зимним видам спорта

5 класс

1. Нанесение лыжной мази под колодку:

а – улучшает скольжение лыж;

б – улучшает сцепление со снегом;

в – уменьшает скольжение по снегу

2. В каком виде спорта Л. Скобликова выиграла наибольшее количество золотых олимпийских медалей?

а – биатлон; б – конькобежный спорт; в – фристайл; г – лыжные гонки

3. Какая страна является родиной хоккея?

а – Дания; б – Канада; в – Россия; г – Швеция

4. Как называются периоды в керлинге?

а – энд; б – партия; в – тур; г – сет

5. Сноуборд переводится как:

а – горные лыжи; б – снежная доска

6. Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Ольга Данилова, Галина Кулакова – чемпионы Олимпийских игр в...

а – биатлоне; б – лыжных гонках; в – фигурном катании; г – фристайле

7. Какой лыжный ход является самым быстрым?

а – попеременный двухшажный ход;

б – одновременный бесшажный ход;

в – одновременный одношажный ход

8. Как называется способ подъема на лыжах в гору в прямом направлении?

а - переступание; б – «елочкой»; в – «лесенкой»; г – «плугом»

Какой из прыжков в фигурном катании является одним из простейших?

а – Лутц; б – Сальхов; в – Аксель; г – Тулуп

9. В какой стране проходили первые документально зафиксированные состязания по конькобежному спорту?

а – Германия; б – Великобритания; в – Франция; г – Россия

Тестовые вопросы по гимнастике

6 класс

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

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

2. Гимнастика развивает основные двигательные качества...

А) скорость и силу;

Б) силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости;

В) силу, скорость и выносливость

3. Что означает слово «гимнастика»?

А) упражнение

Б) обнаженный

В) гибкость

Г) пластичный

4. Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости ...

А) мышц рук

Б) мышц ног

В) мышцы рук и плечевого пояса

Г) мышц шеи

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

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

6. Передвижение из одного строя в другой называется?

А) переход

Б) перестроение

В) построение

Г) передвижение

7. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват

б) захват

в) пережат

г) группировка

8. Занятия акробатическими упражнениями надо начинать...

- А) с небольшого отдыха
 - Б) хорошо покушав
 - В) со специальной разминки
9. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?
- А) акробатическая комбинация
 - Б) акробатическое соединение
 - В) связка

Тестовые вопросы по легкой атлетике
6 класс

1. Развитие каких физических качеств поможет показать максимально высокий результат в метании малого мяча в цель? (выбери один вариант ответа)
- а) сила, координация (ловкость) б) сила, скоростные способности (быстрота)
 - в) сила, выносливость г) сила, гибкость
2. Какое древнее государство считается родиной лёгкой атлетики? (выбери один вариант ответа)
- а) Древний Китай б) Древний Рим в) Древний Египет г) Древняя Греция
3. Какой вид лёгкой атлетики требует от человека высокого уровня развития выносливости? (выбери один вариант ответа)
- а) прыжки в длину б) метание гранаты в) бег на длинные дистанции г) прыжки в высоту
4. Как нужно действовать при окончании бега после пересечения финишной линии? (выбери один вариант ответа)
- а) сразу остановиться и выполнить дыхательные упражнения
 - б) после финиша некоторое время продолжать бег с той же скоростью
 - в) из бега постепенно перейти на ходьбу и выполнить дыхательные упражнения
 - г) любое из перечисленных действий
5. Какие физические качества нужно развивать для того, чтобы показать максимально высокие результаты в беге на короткие дистанции? (выбери один вариант ответа)
- а) силу и скоростные способности (быстроту) б) скоростные способности (быстрота)
 - в) скоростные способности (быстроту) и координацию (ловкость) г) выносливость
6. Какие из перечисленных ниже дистанций относятся к коротким? (выбери несколько вариантов ответа)
- а) 10000 метров б) 800 метров в) 100 метров г) 5000 метров д) 1000 метров е) 400 метров
7. Какие виды старта выделяют в лёгкой атлетике? (выбери один вариант ответа)
- а) высокий старт, низкий старт б) старт из положения стоя, старт из положения сидя
 - в) старт с ходу, низкий старт г) быстрый старт, затяжной старт
8. На каких дистанциях применяется низкий старт? (выбери один вариант ответа)
- а) на коротких дистанциях б) на средних дистанциях в) на длинных дистанциях г) на любых дистанциях
9. Какие физические качества необходимо развивать для того, чтобы показать максимально высокий результат в прыжках в длину с разбега? (выбери один вариант ответа)
- а) силовые способности (сила) б) скоростные способности (быстрота)
 - в) скоростно-силовые способности г) выносливость
10. Чему равен вес малого мяча, используемого в метаниях? (выбери один вариант ответа)
- а) 300 гр б) 200 гр в) 150 гр г) 100 гр

11. Какое количество попыток даётся спортсменам в метании мяча на дальность?

а) две б) три в) одна г) количество попыток не ограничено

12. Какие команды подаёт судья на старте при беге на короткие дистанции? (выбери один вариант ответа)

а) «Внимание! Марш!» б) «На старт! Марш!» в) «На старт! Внимание! Марш!» г) «Приготовились! На старт! Марш!»

Тестовые вопросы по зимним видам спорта

6 класс

1. Закончи определение. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- (1) преодоление трудностей;
- (2) профилактику заболеваний;
- (3) сохранение и улучшение здоровья;
- (4) физическое совершенствование.

2. Сколько часов необходимо спать в твоём возрасте для нормального физического развития и функционирования организма?

- (1) 8 часов (3) 11–12 часов
- (2) 9,5–10 часов (4) 12–13 часов

3. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

- (1) полезно, постоянно, прекрасно;
- (2) постоянно, постепенно, переносимо;
- (3) повторимо, постепенно, правильно;
- (4) просто, переносимо, понемногу.

4. Какого числа отмечается Всемирный день здоровья?

- (1) 14 февраля (3) 7 апреля
- (2) 1 апреля (4) 15 мая

5. Запиши числа, соответствующие положению частей тела, если у человека правильная осанка. Стоя у стены, регистрируется касание ...

- (1) затылком (3) лопатками (5) ягодицами (7) пятками
- (2) плечами (4) поясницей (6) бедрами

7. Нанесение лыжной мази под колодку:

- а – улучшает скольжение лыж;
- б – улучшает сцепление со снегом;
- в – уменьшает скольжение по снегу

8. В каком виде спорта Л. Скобликова выиграла наибольшее количество золотых олимпийских медалей?

а – биатлон; б – конькобежный спорт; в – фристайл; г – лыжные гонки

9. Какая страна является родиной хоккея?

а – Дания; б – Канада; в – Россия; г – Швеция

10. Как называются периоды в керлинге?

а – энд; б – партия; в – тур; г – сет

11. Сноуборд переводится как:

а – горные лыжи; б – снежная доска

12. Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Ольга Данилова, Галина Кулакова – чемпионы Олимпийских игр в ...

а – биатлоне; б – лыжных гонках; в – фигурном катании; г – фристайле

13. Какой лыжный ход является самым быстрым?

- а – попеременный двухшажный ход;
- б – одновременный бесшажный ход;
- в – одновременный одношажный ход

14. Как называется способ подъема на лыжах в гору в прямом направлении?
а - переступание; б – «елочкой»; в – «лесенкой»; г – «плугом»
15. Какой из прыжков в фигурном катании является одним из простейших?
а – Лутц; б – Сальхов; в – Аксель; г – Тулуп

Тестовые вопросы по гимнастике

7 класс

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:
а) силу + б) выносливость в) скорость
2. Какое физическое качество развивает гимнастика:
а) выносливость б) гибкость + в) скорость
3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:
а) учащиеся б) родители в) учитель +
4. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
а) опорный прыжок + б) упражнение с лентами в) сальто
5. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
а) упражнение с кольцами б) сальто в) лазание +
6. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
а) упражнение с лентами б) упражнения на равновесие + в) сальто
7. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:
а) да б) может, если учитель отлучился в) нет +
8. Что такое акробатическая комбинация:
а) последовательное выполнение акробатических упражнений +
б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
9. Что нельзя делать при спуске с каната:
а) прыгать с высоты + б) спускаться аккуратно в) соскальзывать руками +
10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:
а) наклон вперед из положения стоя б) наклон вперед из положения сидя +
в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
11. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа + б) сгибание и разгибание рук стоя
в) прыжки через скакалку за 1 минуту
12. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
а) прыжки через скакалку за 5 минут б) подтягивание + в) сгибание и разгибание рук стоя
13. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:
а) память на движения + б) кинестетическое движение в) условный рефлекс

Тестовые вопросы по легкой атлетике

7 класс

- 1) Какой вид не включает в себя легкая атлетика?
- метание молота
 - спортивная ходьба
 - многоборье
 - стрельба из лука

- 2) Какая дистанция не относится к «стайерской»?
- 60 м
 - 400 м
 - 300 м
 - 800 м
- 3) Сколько этапов в эстафете на короткие дистанции?
- 1
 - 4
 - 3
 - 2
- 4) Как называется закрытый стадион?
- бассейн
 - каток
 - манеж
 - корт
- 5) Какого из видов бега не существует?
- гладкий
 - барьерный
 - легкий б
- 6) Сколько всего беговых дорожек на открытом стадионе?
- 2
 - 4
 - 6
 - 8
- 7) Какого из снарядов для метания не существует?
- молот
 - диск
 - бумеранг
 - копье
- 8) Какой вид прыжков не входит в программу Олимпийских игр?
- тройной
 - в высоту
 - в длину
 - в ширину
- 9) Как называется участок на стадионе, в котором осуществляется передача эстафетной палочки?
- пробег
 - коридор
 - проход
 - тоннель
- 10) По сигналу какого предмета начинают старт атлеты?
- стартовое ружье
 - стартовый свисток
 - стартовый пистолет
 - стартовая ракетница

Тестовые вопросы по зимним видам спорта

7 класс

1. Что такое лыжероллеры?

- (1) спортивный снаряд для тренировок лыжников в бесснежное время года;
- (2) летний вид спорта;

- (3) спортивное оборудование;
 (4) короткие лыжи на роликах.
2. Какой снаряд для занятия спортом самый лёгкий?
 (1) теннисный шарик (3) теннисный мяч
 (2) волан для бадминтона (4) волейбольный мяч
3. Что объединяет лыжные гонки, фигурное катание на коньках, хоккей с шайбой?
 (1) олимпийские виды спорта;
 (2) зимние виды спорта;
 (3) сложно-координационные виды спорта;
 (4) экстремальные виды спорта.
4. Для измерения каких показателей физического развития используется сантиметровая лента?
 (1) массы тела (3) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)
 (2) длины тела (4) окружности грудной клетки
5. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО для школьников?
 (1) 5 (2) 7 (3) 9 (4) 11
6. Прочитай текст. Какой игровой вид спорта представлен в тексте?
 Командная спортивная игра, в которой две команды по шесть человек ведут игру на площадке размером 18х9м. Игроки одной команды стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперника так, чтобы те не могли вернуть его обратно.
 (1) волейбол (2) гандбол (3) баскетбол (4) бадминтон
7. В каких видах спорта на соревнованиях используется спортивное оборудование перекладина?
 (1) художественная гимнастика (3) полиатлон
 (2) спортивная гимнастика (4) спортивная акробатика
8. Как называется способ подъема на лыжах в гору в прямом направлении?
 а - переступание; б – «елочкой»; в – «лесенкой»; г – «плугом»
 Какой из прыжков в фигурном катании является одним из простейших?
 а – Лутц; б – Сальхов; в – Аксель; г – Тулуп
 В какой стране проходили первые документально зафиксированные состязания по конькобежному спорту?
 а – Германия; б – Великобритания; в – Франция; г – Россия

Тестовые вопросы по гимнастике

8 класс

1. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:
 а) 40-х годов б) 30-х годов в) первых лет советской власти +
2. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:
 а) образовательные и воспитательные +
 б) оздоровительные и воспитательные
 в) оздоровительные и образовательные
3. Верны ли утверждения:
 1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей
 2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам
 а) только 1 б) только 2 + в) оба верны
4. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были

проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:

а) 1944 б) 1942 в) 1943 +

5. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:

а) орудия б) средства + в) производство

6. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 в) 1, 2, 3, 4 +

7. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

а) Герасимов б) Лесгафт + в) Горский

8. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:

а) 1934-1935 + б) 1924-1925 в) 1936-1937

9. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:

а) снижения б) стабилизации + в) приобретения

10. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми:

а) прохождение б) штудирование в) усвоение +

11. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) все разновидности ходьбы б) все виды стоек + в) все разновидности бега

12. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) преодоление препятствий б) все разновидности бега в) повороты, наклоны +

13. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:

а) петель, узлом и восьмеркой б) стоя, петель и восьмеркой + в) стоя, сидя и восьмеркой

Тестовые вопросы по легкой атлетике

8 класс

1. Родиной лёгкой атлетики по праву считается

а) Древний Египет б) Римская Империя в) Древняя Греция г) Британская Империя

2. Лёгкая атлетика объединяет в себе следующие виды:

а) ходьба, бег, опорный прыжок, метание, многоборье

б) ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье

в) ходьба, бег, поднятие тяжестей, метание, многоборье

г) бег, броски мяча, прыжки

3. Характерной особенностью бега является:

а) наличие фазы полета б) положение низкого старта в) быстрое преодоление дистанции

г) активная работа рук и ног

4. На какие фазы условно разделяется бег на короткие дистанции?

а) старт, финиш б) старт, бег по дистанции, финиширование

в) подготовка, бег по дистанции, торможение г) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование

5. Что используют спортсмены для наиболее эффективного начала спринтерского бега?

а) стартовый пистолет б) стартовые колодки в) свисток

6. С какого старта выполняется бег на короткие дистанции?

а) с упора присев б) низкий старт в) высокий старт г) с упора лежа

7. Как называется преждевременный старт?
 а) фальстарт б) спринт в) забег г) марафон
8. Расположение рук при выполнении низкого старта.
 а) на линии б) за линией (руки - линия) в) перед линией (линия - руки) г) на поясе
9. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
 а) бег на 5000 метров б) кросс в) бег на 100 метров г) марафонский бег
10. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является....
 а) быстрое выпрямление туловища б) активная работа рук в) согласованная работа рук и ног
11. Какие упражнения обязательно должны быть включены в легкоатлетическую разминку?
 а) прыжки через скакалку б) специально беговые упражнения в) отжимания и подтягивания г) бег в гору
12. Линия, которая обозначает начало дистанции...
 а) финишная; б) центральная; в) стартовая
13. Сколько попыток дается при прыжках в длину с места?
 а) 1 б) 2 в) 3 г) 4
14. Что является ошибкой при выполнении прыжка в длину с места?
 а) заступ на линию при отталкивании б) приземление на одну ногу в) отталкивание одной ногой г) все вышеперечисленные варианты
15. Если спортсмен во время прыжка в длину с места заступил за линию измерения, то....
 а) попытка засчитывается, а результат нет б) попытка и результат засчитывается в) попытка и результат не засчитывается
16. Какое исходное положение должно быть перед прыжком в длину с места?
 а) одна нога впереди, корпус наклонен вперед, рука противоположная впереди стоящей ноге вынесена вперед б) ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны ("старт пловца") в) колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны

Тестовые вопросы по зимним видам спорта
8 класс

- Вопрос № 1. В каком городе проходили Зимние Олимпийские игры в 2014 году?
 в Саратове
 в Сочи
 в Самаре
- Вопрос № 2. Олимпийские игры бывают
 летние и зимние
 осенние и весенние
 весенние и летние
 осенние и зимние
- Вопрос № 3. Какие виды спорта относятся к лыжному спорту:
 бадминтон
 катание на санях
 биатлон
 фигурное катание
- Вопрос № 4. Какие виды спорта относятся к спорту на льду:
 биатлон
 кёрлинг
 сноубординг
 фристайл

Вопрос № 5. Нужны ли лыжные палки при прыжках с трамплина:

нет

да

Вопрос № 6. К какому виду зимнего спорта относятся прыжки с трамплина:

коньковый спорт

лыжный спорт

санный спорт

Вопрос № 7. Что такое горнолыжный спорт:

спуск с гор на санях

спуск с гор пешком

спуск с гор на обычных лыжах

спуск с гор на специальных лыжах

Вопрос № 8. Что такое сноуборд:

специальные лыжи для спуска с гор

снежная доска

доска на колёсах для катания по дорогам

Вопрос № 9. Что нужно для биатлона:

лыжи

лыжи, лыжные палки, винтовка для стрельбы

коньки

лыжи, винтовка

Вопрос № 10. Какое название имеют сани в бобслее?

орех

горох

бобы

скорлупа

Тестовые вопросы по гимнастике

9 класс

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

А) интервал Б) шеренга В) фланг Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

А) полуповорот Б) поворот В) строевой шаг Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

А) смыкание Б) размыкание В) колонна Г) перестроение

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

А) стойка на коленях Б) сед В) присед Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному

положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

А) упор лёжа Б) упор на коленях В) упор на правом (левом) колене Г) упор стоя

6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

А) кувырок Б) переворот В) перекат Г) оборот

7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

А) кувырок в сторону Б) переворот вперёд В) круговой перекат Г) полупереворот

8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

- А) кувырок Б) шпагат В) сальто Г) мост
9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры
А) пирамида Б) стойка голова в голову В) равновесие спиной Г) курбет
10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?
а) Треугольник б) Прямоугольный треугольник в) Равнобедренный треугольник
г) Равносторонний треугольник
11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
а) Захват б) Удержание в) Хват г) Обхват
12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...
а) упражняю б) обнаженный в) пластичный г) усиливаю

Тестовые вопросы по легкой атлетике
(легкая атлетика) 9 класс

1. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
а) стартовый разгон, финиширование; старт, б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок.
2. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?
а) с низкого старта; б) с хода; в) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.
3. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
а) по самочувствию; б) по частоте дыхания; в) по частоте сердечных сокращений; г) по чрезмерному потоотделению.
5. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...
а) быстрота; б) выносливость; в) сила; г) ловкость.
6. Какая дистанция в лёгкой атлетике не считается классической?
а) 500м; б) 400м; в) 200м; г) 100м.
6. Что такое кросс?
а) бег по пересеченной местности; б) бег с изменением направления;
в) командный вид бега, где каждый участник, пробегая определённое расстояние, передаёт эстафетную палочку следующему бегуну; г) бег с преодолением препятствий.
8. Быстрое достижение максимальной скорости после старта называется:
а) стартовый разгон; б) стартование; в) стартовый разбег; г) набор скорости.
8. Быстрое достижение максимальной скорости после старта называется:
9. В лёгкой атлетике ядро:
а) метают; б) толкают; в) бросают; г) запускают.
10. Главной фазой в технике метания снарядов является?
а) замах; б) разбег; в) финальное усиление; г) скрестные шаги.
11. Один из способов прыжка в высоту называется:
а) перешагивание; б) перекатывание; в) переступание; г) перемахивание.

Тестовые вопросы по зимним видам спорта
9 класс

Вопрос № 1. К какому виду спорта на льду относится бобслей?

лыжный спорт

спорт на снегу

санный, коньковый спорт

Вопрос № 2. На какие две группы делятся зимние виды спорта:

лыжный спорт и катание на санях

лыжный спорт и коньки

лыжный спорт и санный, коньковый спорт

Вопрос № 3. Что такое бобслей?

спуск со снежных гор на специальных лыжах

спуск с гор на специальных коньках

спуск со снежных трасс на санях

спуск по специально оборудованным ледяным трассам на управляемых санях

Вопрос № 4. Относится ли фигурное катание к олимпийским видам спорта:

нет

да

Вопрос № 5. К каким олимпийским играм можно отнести кёрлинг?

к летним

к осенним

к весенним

к зимним

6. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

А) со ступающего и скользящего шага;

Б) с поворотов на месте;

В) с преодоления неровностей.

7. Основным способом передвижения на лыжах является:

А) переступание;

Б) скольжение;

В) подъем.

8. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

А) головы;

Б) локтя поднятой руки;

В) ладони поднятой руки;

Г) кончиков пальцев поднятой руки.

9. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

А) чуть выше подмышки;

Б) чуть выше плеч;

В) на уровне плеч.

10. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

А) переступание;

Б) «елочкой»;

В) «лесенкой».

11. Способ подъема на склон на лыжах называется:

А) «плугом»;

Б) «упором»;

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы (нормативы)

5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м, мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, раз	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	8+	+4	+2	11+	+5	+3
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

6 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м, мин	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м, мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, раз	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	9+	+6	+3	13+	+9	+4
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

6	Метание мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20
---	------------------------------	----	----	----	----	----	----

7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, сек	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м, мин	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м, мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, сек	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, раз	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	11+	+6	+4	15+	+8	+5
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжки на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

7	Метание мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24
---	------------------------------	----	----	----	----	----	----

8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
8	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1	
8	Бег 1000м, мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15	
8	Бег 500м, мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30	
8	Бег 60 м, сек	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8	
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20	
8	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145	
8	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9	
8	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	11+	+6	+4	15+	+8	+5	
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	48	43	38	38	33	25	
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30	
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени						
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58	
8	Метание мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25	

9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000 м, мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м, мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	13+	+8	+6	16+	+9	+7
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30