**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**МКУ "Комитет по образованию"**

**МБОУ Головинская ООШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Протокол №1 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Власенко Н.Е.  Протокол №1 от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дамбуева К.Л.  Приказ № 49 от «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4365292)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с. Головинское** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 (брусьях, 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).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной 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 сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев 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 поочерёдно. 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 лыжахпо отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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 ноге 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:

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

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

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:

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

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

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) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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 размахиванияи 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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**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 | 3 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | 1 | 10 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 58 |  |

**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 | 2 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | 1 | 10 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 59 |  |

**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 | 3 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | 1 | 10 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 57 |  |

**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 | 3 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 0 | 10 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | 1 | 10 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.7 | Модуль "Спорт" | 6 | 1 | 5 |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 55 |  |

**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 | 2 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 0 | 10 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | 1 | 10 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | 1 | 9 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | 1 | 7 |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 | 1 | 5 |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 59 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Режим дня | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7 | Составление дневника по физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12 | Кувырок назад в группировке | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 13 | Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Опорные прыжки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15 | Опорные прыжки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 21 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 23 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 42 | Техника ловли и передачи мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43 | Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 44 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45 | Ведение мяча в движении | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движении | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 47 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Технические действия с мячом. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 50 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 55 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Технические действия с мячом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | Технические действия с мячом. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 58 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Обводка мячом ориентиров. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 66 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67 | Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 68 | Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 58 |  | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 4 | Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 5 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 6 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 13 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18 | Лазание по канату в три приема | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20 | Упражнения ритмической гимнастики. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 21 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22 | Спринтерский бег | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 23 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24 | Гладкий равномерный бег | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 29 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 32 | Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 33 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35 | Техника спусков с пологого склона в низкой стойке | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36 | Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 39 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Передвижения по учебной дистанции изученными ходами | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 42 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 47 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51 | Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 58 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 59 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12 | Акробатические пирамиды | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 13 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 19 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20 | Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 21 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 23 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25 | Эстафетный бег | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27 | Прыжки с разбега в высоту | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28 | Прыжки с разбега в длину | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 42 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 50 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | Перевод мяча за голову | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 55 | Перевод мяча за голову | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 57 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 5 | Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 13 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 19 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 21 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 23 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 29 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 32 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 33 | Торможение боковым скольжением | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35 | Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 39 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 42 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 47 | Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 50 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52 | Тактические действия в нападении | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 55 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 63 | Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 66 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67 | Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 59 |  | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Восстановительный массаж | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 4 | Банные процедуры | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Измерение функциональных резервов организма | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 6 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 8 | Длинный кувырок с разбега | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9 | Кувырок назад в упор | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 13 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16 | Упражнения черлидинга | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения черлидинга | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 19 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24 | Прыжки в высоту | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28 | Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 29 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 32 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 33 | Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34 | Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 39 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Передача мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 42 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 44 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46 | Приемы и броски мяча после ведения. Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 47 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 50 | Приёмы и передачи в движении | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51 | Нападающий удар | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52 | Нападающий удар | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Блокирование | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 55 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Приемы мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57 | Передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58 | Остановки и удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 63 | Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 66 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67 | Сдача контрольных нормативов по разделу | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 59 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры: 5–7-е классы: методические рекомендации /А.П.Матвеев.—4-еизд., перераб.—Москва: Просвещение, 2023.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ https://resh.edu.ru/  
 Единая коллекция доступа к цифровым образовательным ресурсам: http://school-collection.edu.ru/  
 Официальный сайт Федерального центра информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru/>

**Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 5-9-х классах.**

**Пояснительная записка.**

**Спецификация**

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры».

* **Цель тестирования:**

контроль качества знаний и умений учащегося по предмету «Физическая культура».

* **Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний и навыков учащегося по пройденным разделам,

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами. Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

**Инструкция к выполнению теоретических заданий.**

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

* - закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.
* **-**открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

**Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.

* 100-80 % набранных баллов – «отлично»;
* 79-60 % набранных баллов – «хорошо»;
* 59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;
* 39% и ниже - «неудовлетворительно».

**Рекомендации по организации и проведению контрольной работы.**

Система заданий адаптирована для каждой возрастной категории.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков **физической культуры** все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Работа состоит из двух частей (теоретической и практической), которые последовательно выполняются учениками. Выполнение двух частей обязательно для учащихся, занимающихся в основной группе здоровья. Выполнение теоретической части работы предназначено для детей, занимающихся в подготовительной и специальной группе.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе и в классах, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании:

1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123.

2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

**Тестирование по физической культуре** в 5-9-х классах производится по модели, которая готовит учащихся к итоговой аттестации в новой форме и предусматривает проверку знаний учеников по основным разделам программы под редакцией Ляха. Система заданий адаптирована для каждой возрастной категории.

**Общая характеристика структуры экзаменационной работы.**

**Характеристика структуры и содержания итоговой работы.**

**Кодификатор элементов содержания для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 5 – 9-х классах.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования.

**Учащийся должны уметь:**

**Здоровый образ жизни:**

* Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
* Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебой деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
* Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

**Олимпийские знания:**

* Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.
* Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г.

**Техника безопасности:**

* Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий
* Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Общие знания по теории и методике физической культуры:**

* Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость,
* Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**Практическая часть тестирования:**

* Уметь выполнять упражнения и справляться с нормативами, предусмотренными учебной программой, соответствующими их возрасту.

**5 класс**

1 вариант

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** |  | **Здоровый образ жизни** |
| **1.1** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **1.2** | Основные понятия о здоровом питании. |
| **1.3** | Понятие о личной гигиене. |
| **1.4** | Понятия об основных системах организма. |
| **2.** |  | **Олимпийские знания.** |
| **2.1** | Олимпийское движение в России. |
| **2.2** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
| **2.3** | Девиз Олимпийских игр. |
| **2.4** | История Олимпийских игр современности. |
| **3.** |  | **Правила техники безопасности.** |
| **3.1** | Правила поведения на стадионе. |
| **3.2** | Правила поведения на занятиях гимнастикой. |
| **3.3** | Правила поведения в спортивном зале. |
| **3.4** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **4.** |  | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
| **4.1** | Понятие физическая культура. |
| **4.2** | Правила игры в баскетбол. |
| **4.3** | Понятие гибкость. |
| **4.4** | Виды спорта, изучаемые школьной программой. |

**1 вариант:**

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | 3 | 2 | А | 1 |
| 2 | 2 | 2 | А | 3 |
| 3 | Б | 1 | Б | А |
| 4 | Кости и мышцы | 1 | Б | 3 |

**Кодификатор**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** |  | **Здоровый образ жизни** |
| **1.1** | Понятие здоровье. |
| **1.2** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **1.3** | Понятие о личной гигиене. |
| **1.4** | Понятия об основных системах организма. |
| **2.** |  | **Олимпийские знания.** |
| **2.1** | Девиз Олимпийских игр. |
| **2.2** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
| **2.3** | Ценности Олимпийских игр. |
| **2.4** | Олимпийское движение в России. |
| **3.** |  | **Правила техники безопасности.** |
| **3.1** | Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. |
| **3.2** | Правила поведения на занятиях гимнастикой. |
| **3.3** | Правила поведения в бассейне. |
| **3.4** | Первая медицинская помощь. |
| **4.** |  | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
| **4.1** | Физическая упражнения изучаемые по программе гимнастики. |
| **4.2** | Правила игры в футбол. |
| **4.3** | Понятие сила. |
| **4.4** | Виды спорта, изучаемые школьной программой. |

**2 вариант**

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | 1 | 1 | В | 2 |
| 2 | Режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, двигательная активность | 2 | В | 3 |
| 3 | Б | А | Б | А |
| 4 | Сердце и кровеносные сосуды | 2 | В | 1 |

**Практическая часть для учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30м | 5.3 | 5.4-6.1 | 6.2 | 5.4 | 5.5-62 | 6.3 |
| Прыжок в длину с места | 179 | 178-135 | 134 | 164 | 163-125 | 124 |
| Поднимание туловища за 30сек. из положения лежа на спине (раз) | 22 | 21-12 | 11 | 16 | 10-15 | 9 |

**Тест по физкультуре для обучающихся 5-х классов**

**1 вариант**

**1 блок-здоровый образ жизни**

**1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3)  регулярно заниматься физическими упражнениями

4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

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

1)5-10 мин.

2)30-45 мин

3)1-2 часа

4)3-4часа

**3. Личная гигиена включает в себя?**

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**4. Опорно-двигательную систему составляют** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2 блок - Олимпийские знания**

**1. В каком году и где проходила последняя Олимпиада в России?**

* 1. в Москве
  2. в Сочи
  3. в Саратове

4.2013 в Санкт- Петербурге

**2. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1) 673г. до н.э в России

2)776г до н.э. в Древней Греции

3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

**3.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!

4.«Я -победитель»

**4. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**3 блок-техника безопасности**

**1. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**2. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам

**3. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**4. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**4 блок-общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1.Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

2.Метание, лазание по канту.

3.Бег, прыжки

4.Прыжки в высоту

**2. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть

2) семь

3)пять

4)один

**3. Что называется гибкостью?**

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**4. Какие виды спорта не включают в спортивные игры?**

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

**Тест по физкультуре для обучающихся 5-х классов**

**2 вариант**

**1 блок-здоровый образ жизни**

**1.Что такое здоровье?**

1) состояние полного физического, душевного, и социального благополучия

2) отсутствие болезней

3) отсутствие физических недостатков

**2. Слагаемые здорового образа жизни - ………..**

**3. Личная гигиена включает в себя?**

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**4. Сердечно - сосудистую систему составляют** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2 блок - Олимпийские знания**

**1.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!

4.«Я -победитель»

**2. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1) 673г. до н.э. в России

2)776г до н.э. в Древней Греции

3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

**3. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба, совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность

**4. Кто стал первым российским олимпийским чемпионом, на Олимпийских играх в Лондоне?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин-Коломенкин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**3 блок-техника безопасности**

**1.Требования безопасности во время занятий лыжной подготовкой.**

а) при спуске с горы тормозить палками перед собой

б) через проезжую часть переходить на лыжах

в) соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, сохранять интервал при передвижении

**2.Что является нарушением требования безопасности на занятиях баскетболом?**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой

б) не играть на мокрой площадке

в) заходить в зал без разрешения учителя

г) выходя на площадку осмотреть поверхность игрового поля

**3. Вход в бассейн**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**4. Какую первую помощь необходимо оказать при переохлаждении**

а) сделать хорошую разминку

б) пострадавшего отвести в тень

в) отвести в теплое помещение, согреть одеялами, дать тёплого чая

**4 блок-общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Какие виды упражнений входят в гимнастику?**

1.Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

2.Висы и упоры, лазание по канату

3.Бег, прыжки

4.Прыжки в воду

**2. Сколько основных игроков входят в состав команды по футболу?**

1) шесть

2) семь

3) пять

4) один

**3. Что называется силой?**

а) силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**4. Какие виды спорта относятся к спортивным играм?**

1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2) плавание

3) прыжки в высоту

4) бег с барьерами

**6 класс**

**1 вариант**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** | **Здоровый образ жизни** | |
| **1.1** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **1.2** | Способы самоконтроля. |
| **1.3** | Понятие о системах жизнедеятельности организма. |
| **1.4** | Понятие о правильной осанке. |
| **2.** | **Олимпийские знания** | |
| **2.1** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
| **2.2** | История Олимпийских игр современности. |
| **2.3** | Ценности Олимпийских игр. |
| **2.4** | Ритуал Олимпийских игр древности. |
| **3.** |  | **Правила техники безопасности** |
| **3.1** | Правила поведения в спортивном зале. |
| **3.2** | Правила поведения при занятиях на спортивных снарядах. |
| **3.3** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **3.4** | Первая медицинская помощь при травмах. |
| **4.** | **Общие знания по теории и методике физической культуры** | |
| **4.1** | Понятие физическая культура. |
| **4.2** | Условия формирования двигательного действия. |
| **4.3** | Общая характеристика физических качеств. |
| **4.4** | Правила спортивных игр, изучаемых школьной программой. |

**1 вариант**

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3 блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | В | А | Б | А |
| 2 | Б | Б | А | В |
| 3 | Сердце и кровеносные сосуды | А | В | Б |
| 4 | Б | Г | А | В |

**Кодификатор**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** | **Здоровый образ жизни** | |
| **1.1** | Понятие о здоровом образе жизни. |
| **1.2** | Понятие об осанке. |
| **1.3** | Причины нарушения осанки. |
| **1.4** | Профилактика искривления позвоночника |
| **1.5** | Способы самоконтроля |
| **2.** | **Олимпийские знания** | |
| **2.1** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр современности. |
| **2.2** | Олимпийское движение в России |
| **2.3** | Атрибутика Олимпийских игр. |
| **3.** | **Правила техники безопасности** | |
| **3.1** | Правила поведения в спортивном зале. |
| **3.2** | Правила поведения при занятиях на спортивных снарядах. |
| **3.3** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **4.** | **Общие знания по теории и методике физической культуры** | |
| **4.1** | Общая характеристика физических качеств. |
| **4.2** | Виды физических упражнений, изучаемых школьной программой. |
| **4.3** | Способы изучения двигательных действий. |
| **4.4** | Понятие гибкость. |
| **4.5** | Понятие о физическом развитии. |

**2 вариант**

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3 блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | Б | Б | Б | А |
| 2 | А | Б | А | А |
| 3 | А | А | В | Б |
| 4 | Б |  |  | Б |
| 5 | А |  |  | Б |

**Практическая часть для учащихся 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30м | 5.2 | 5.3-5.9 | 6.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Прыжок в длину с места | 184 | 183-145 | 144 | 179 | 178-140 | 139 |
| Поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине (раз) | 23 | 22-13 | 12 | 17 | 16-11 | 10 |

**Тест по физкультуре для обучающихся 6-х классов**

**1 вариант**

**1 блок:** **здоровый образ жизни.**

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

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

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

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**3. Кровеносная система состоит из** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**4. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**2 блок**: **олимпийские знания.**

**1. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**2.  Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А)Олимпии;

Б) Париже;

В) Люцерне;

Г)Лондоне.

**3. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба,  совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

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

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**3 Блок: техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

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

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**4 Блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.   Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

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

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**3. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**4. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**Тест по физкультуре для обучающихся 6-х классов**

**2 вариант**

**1 блок:** **Здоровый образ жизни**

**1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

а) развитие физических качеств человека.

б) сохранение и укрепление здоровья.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**2. Что называется осанкой человека?**

а) привычное положение тела в пространстве.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) положение тела при движении.

**3. Одной из главной причин нарушения осанки является?**

а) слабая мускулатура тела.

б) травма.

в) неправильное питание.

**4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

а) на мягком матрасе.

б) на жестком матрасе и небольшой подушке

в) на матрасе и высокой подушке.

**5. Для чего нужен дневник самоконтроля?**

а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

**2 блок**: **Олимпийские знания.**

**1. Кто возродил Олимпийские игры?**

а) Томас Бах.

б) Хуан Антонио Самаранч.

в) Пьер де Кубертен.

**2. В каком году проходила Олимпиада в Москве?**

а) 1960.

б) 1976.

в) 1980.

**3. Какого цвета Олимпийский флаг?**

а) красный.

б) синий.

в) белый.

**3 Блок: Техника безопасности.**

**1. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**2. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

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

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями

**4 Блок: Общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Какое физическое качество называется силой**?

а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений

б) способность хорошо и много прыгать.

в) способность метко метать мячи.

**2. Бег на короткие дистанции – это?**

а) 30 и 60 метров;

б) 200 и 400 метров;

в) 800 и 1000 метров;

**3. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?**

а) «согнув ноги».

б) «перешагивание».

в) «ножницы».

**4. Что называется гибкостью?**

а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**5.Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

а) по физической подготовленности.

б) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

в) по состоянию позвоночника.

**7 класс**

**1 вариант**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** | **Здоровый образ жизни** | |
| **1.1** | Основные средства и методы закаливания. |
| **1.2** | Способы самоконтроля. |
| **1.3** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **1.4** | Понятие о закаливании. |
| **2.** | **Олимпийские знания.** | |
| **2.1** | Девиз Олимпийских игр. |
| **2.2** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
| **2.3** | Символика Олимпийских игр. |
| **2.4** | Виды Олимпийских игр |
| **3.** | **Правила техники безопасности.** | |
| **3.1** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **3.2** | Правила техники безопасности при групповом старте. |
| **3.3** | Правила проведения соревнований. |
| **3.4** | Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. |
| **4.** | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** | |
| **4.1** | Понятие физические упражнения. |
| **4.2** | Условия формирования двигательного действия. |
| **4.3** | Характеристика физических качеств. |
| **4.4** | История развития спортивных игр, изучаемых школьной программой. |

**1 вариант**

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | 2 | В | Б | В |
| 2 | А | В | Б | А |
| 3 | Б | В | А | Б |
| 4 | Г | А | В | В |

**Кодификатор**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** | **Здоровый образ жизни** | |
| **1.1** | Причины нарушения осанки. |
| **1.2** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **1.3** | Понятие о здоровье. |
| **1.4** | Понятие об основных системах жизнедеятельности организма. |
| **2.** | **Олимпийские знания.** | |
| **2.1** | Девиз Олимпийских игр. |
| **2.2** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
| **2.3** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр современности. |
| **2.4** | Ритуал Олимпийских игр |
| **3.** | **Правила техники безопасности.** | |
| **3.1** | Правила техники безопасности при занятиях футболом. |
| **3.2** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **3.3** | Правила поведения на занятиях физической культурой. |
| **3.4** | Понятие о первой медицинской помощи. |
| **4.** | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** | |
| **4.1** | Правила спортивных игр, изучаемых школьной программой. |
| **4.2** | Характеристика видов спорта. |
| **4.3** | ВФСК ГТО |
| **4.4** | Основные правила проведения соревнований по гимнастике. |

**2 вариант**

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | В | 1 | А | В |
| 2 | Б | В | Б | Б |
| 3 | А | Г | Б | ВФСК ГТО |
| 4 | Б | Г | Ушибы, вывихи, растяжения | Б |

**Практическая часть для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 60м | 9.4 | 9.5-10.6 | 10.7 | 9.8 | 9.9-11.0 | 11.1 |
| Прыжок в длину с места | 195 | 194-160 | 159 | 182 | 181-145 | 144 |
| Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз) | 30 | 25 | 20 | 28 | 23 | 20 |

**Тест по физкультуре для обучающихся 7-х классов**

**1 вариант**

**1 блок** з**доровый образ жизни.**

**1. Что относится к закаливающим процедурам?**

1. Солнечные ванны

2. Воздушные ванны

3. Водные процедуры

4. Лечебные процедуры

5. Подводный массаж

6. Гигиенические процедуры

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета  о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Состояние здоровья обусловлено:**

а) условиями производственного труда

б) образом жизни

в) уровнем здравоохранения

г) отсутствием болезней

**4. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**2 блок**: о**лимпийские знания.**

**1. Девиз Олимпийских игр:**

А) «Спорт, спорт, спорт!»                    Б) «О спорт! Ты – мир!»;

В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»               Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?**

А) Рим            Б) Китай            В) Древняя Греция            Г) Италия

**3. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?**

А) Европу        Б) Азию        В) Африку      Г) Австралию       Д) Америку

**4. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

А) 42 км 195 м        Б) 32 км 195 м         В) 50 км 195 м       Г) 43 км 195 м.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**2. При групповом старте на короткие дистанции**

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

**3.При проведении соревнований по баскетболу запрещается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**4. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) держать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Физические упражнения – это …**

А) естественные движения и способы передвижения

Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры

В) действия, выполняемые по определенным правилам

Г) сложные двигательные действия

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений

**3. К основным физическим качествам относятся …**

А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

Б) Бег, прыжки, метания

В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**4. Родиной баскетбола является …**

а) Франция             б) Россия            в) США              г) Англия

**Тест по физкультуре для обучающихся 7-х классов**

**2 вариант**

**1 блок здоровый образ жизни.**

**1.Основная причина нарушения осанки - ….**

а) нарушение режима питания

б) гиподинамия

в) слабость мышц

г) неправильно подобранная мебель

**2.Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?**

а) сложно-координационные

б) циклические

в) скоростно- силовые

г) статические

**3.Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?**

а) выносливость

б) быстрота

в) ловкость

г) гибкость

**4.Что характерно для правильного дыхания?**

а) коротких вдох и короткий выдох

б) выдох продолжительнее вдоха

в) вдох длиннее выдоха

**2 блок**: о**лимпийские знания.**

**1.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!

4.«Я -победитель»

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1 см

б) 50м 71 см

в) 192м 27 см

**3.Первым олимпийским чемпионом современности стал …**

а) Карл Шуман

б) Альфред Хайош

в) Джон Пий Боланд

г) Джеймс Конноли

**4. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия Олимпийских в городе:**

а) Стокгольм

б) Берлин

в) Париж

г) Амстердам

**3 блок: техника безопасности.**

**1. При проведении соревнований по футболу запрещается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**4.Перечислите какие травмы чаще всего встречаются во время занятий физическими упражнениями? .....**

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

а) волейбол

б) гандбол

в) баскетбол

г) футбол

**2.Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?**

а) комплекс

б) многоборье

в) триплекс

г) интегральные

**3.Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп называется ………**

**4. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**

а) в секундах

б) в баллах

в) в метрах

г) конкретных единиц нет

**8 класс**

**1 вариант**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** |  | **Здоровый образ жизни** |
| **1.1** | Причины нарушения осанки. |
| **1.2** | Способы самоконтроля. |
| **1.3** | Основные компоненты здорового питания. |
| **1.4** | Режим дня и его значение. |
| **1.5** | Основные средства и методы закаливания. |
| **2.** |  | **Олимпийские знания.** |
| **2.1** | Девиз Олимпийских игр. |
| **2.2** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
| **2.3** | Олимпийское движение в России. |
| **2.4** | Ритуал Олимпийских игр древности. |
| **2.5** | История Олимпийских игр современности. |
| **3.** |  | **Правила техники безопасности.** |
| **3.1** | Правила оказания первой медицинской помощи. |
| **3.2** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **3.3** | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. |
| **3.4** | Правила проведения разминки. |
| **3.5** | Правила техники безопасности при групповом старте. |
| **4.** |  | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
| **4.1** | Понятие физическая культура. |
| **4.2** | Условия формирования двигательного действия. |
| **4.3** | Общая характеристика физических качеств. |
| **4.4** | История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой. |
| **4.5** | Понятие гибкость |

**1 вариант**

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | А | А | В | В |
| 2 | А | А | Д | А |
| 3 | Б | В | Б | Гибкость |
| 4 | Г | Г | А | Б |
| 5 |  | Г |  | В |

**Кодификатор**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** | **Здоровый образ жизни** | |
| **1.1** | Причины нарушения осанки. |
| **1.2** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **1.3** | Понятие о здоровье. |
| **1.4** | Понятие об основных системах жизнедеятельности организма. |
| **2.** | **Олимпийские знания.** | |
| **2.1** | Девиз Олимпийских игр. |
| **2.2** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
| **2.3** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр современности. |
| **2.4** | Ритуал Олимпийских игр |
| **3.** | **Правила техники безопасности.** | |
| **3.1** | Правила техники безопасности при занятиях футболом. |
| **3.2** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **3.3** | Правила поведения на занятиях физической культурой. |
| **3.4** | Понятие о первой медицинской помощи. |
| **4.** | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** | |
| **4.1** | Правила спортивных игр, изучаемых школьной программой. |
| **4.2** | Характеристика видов спорта. |
| **4.3** | ВФСК ГТО |
| **4.4** | Основные правила проведения соревнований по гимнастике. |

**2 вариант**

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | В | 1 | А | В |
| 2 | Б | В | Б | Б |
| 3 | А | Г | Б | ВФСК ГТО |
| 4 | Б | Г | Ушибы, вывихи, растяжения | Б |

**Практическая часть для учащихся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 60м | 8.9 | 9.0-9.7 | 9.8 | 10.0 | 10.1-10.9 | 11.0 |
| Прыжок в длину с места | 200 | 199-180 | 179 | 185 | 184-150 | 149 |
| Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз) | 35 | 30 | 25 | 33 | 28 | 23 |

**Тест по физкультуре для обучающихся 8-х классов**

**1 вариант**

**1 блок: здоровый образ жизни.**

**1. Главной причиной нарушения осанки является...**

А) слабость мышц;

Б) привычка к определенным позам;

В) отсутствие движений во время школьных уроков;

Г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**2. Что относится к объективным показателям самоконтроля?**

А) вес, пульс, спирометрия

Б) дыхание, вес, самочувствие

В) сон, аппетит, самочувствие

Г) вес, пульс, самочувствие

**3. Самые калорийные:**

А) белки

Б) жиры

В) углеводы

Г) белки и витамины.

**4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

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

а) водой.

б) солнцем.

в) воздухом.

г) холодом.

**2 блок**: **олимпийские знания**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) ма­стерами;

г) палестриками

**3. Кто стал первым олимпийским чемпионом среди россиян?**

А) Николай Орлов                                                Б) Андрей Петров

В) Николай Панин – Коломенкин                          Г) Нина Ромашкова

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**а) по свистку

б) по выстрелу стартового пистолета

в) по звонку

г) по сигналу трубы.

**5. Где и в каком году состоялись первые современные летние Олимпийские игры?**

А) Афины, 1888г.                                               Б) Спарта, 1896г.

В) Спарта, 1888г.                                                Г) Афины, 1896г.

**3 блок: техника безопасности**

**1. Первая помощь при обмороке, потере сознания (указать последовательность действий):**

1) уложить на горизонтальную поверхность

2) обрызгать лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

3) расстегнуть стесняющую одежду

4) опустить голову ниже уровня туловища

А) 1,4,3,2                       Б) 4,1,2,3                       В) 2,1,3,4                       Г) 1,2,4,3

**2. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

А) небрежно проведенная разминка перед занятиями

Б) плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления)

В) плохое освещение мест занятий

Г) отсутствие медицинского контроля

Д) наблюдаются все вышеперечисленные причины

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1 . Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Родиной баскетбола является…**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Укажите неправильное высказывание:**

А) гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Б) гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата

В) под гибкостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения

работоспособности

Г) гибкость подразделяют на динамическую и статическую

**Тест по физкультуре для обучающихся 8-х классов**

**2 вариант**

**1 блок здоровый образ жизни.**

**1.Основная причина нарушения осанки - ….**

а) нарушение режима питания

б) гиподинамия

в) слабость мышц

г) неправильно подобранная мебель

**2.Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?**

а) сложно-координационные

б) циклические

в) скоростно- силовые

г) статические

**3.Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?**

а) выносливость

б) быстрота

в) ловкость

г) гибкость

**4.Что характерно для правильного дыхания?**

а) коротких вдох и короткий выдох

б) выдох продолжительнее вдоха

в) вдох длиннее выдоха

**2 блок**: о**лимпийские знания.**

**1.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!

4.«Я -победитель»

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1 см

б) 50м 71 см

в) 192м 27 см

**3.Первым олимпийским чемпионом современности стал …**

а) Карл Шуман

б) Альфред Хайош

в) Джон Пий Боланд

г) Джеймс Конноли

**4. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия Олимпийских в городе:**

а) Стокгольм

б) Берлин

в) Париж

г) Амстердам

**3 блок: техника безопасности.**

**1. При проведении соревнований по футболу запрещается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**4.Перечислите какие травмы чаще всего встречаются во время занятий физическими упражнениями? .....**

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

а) волейбол

б) гандбол

в) баскетбол

г) футбол

**2.Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?**

а) комплекс

б) многоборье

в) триплекс

г) интегральные

**3.Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп называется ………**

**4. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**

а) в секундах

б) в баллах

в) в метрах

г) конкретных единиц нет

**9 класс**

**1 вариант**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** | **Здоровый образ жизни** | |
| **1.1** | Понятие о здоровом образе жизни. |
| **1.2** | Способы самоконтроля. |
| **1.3** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **1.4** | Режим дня и его значение. |
| **1.5** | Понятие о закаливании. |
| **1.6** | Основные средства и методы закаливания. |
| **1.7** | Понятие о правильной осанке. |
| **1.8** | Причины нарушения осанки. |
| **2.** | **Олимпийские знания.** | |
| **2.1** | Девиз Олимпийских игр. |
| **2.2** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
| **2.3** | Символика Олимпийских игр. |
| **2.4** | Ритуал Олимпийских игр древности. |
| **2.5** | История Олимпийских игр современности. |
| **2.6** | Олимпийское движение в России. |
| **2.7** | Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014. |
| **2.8** | Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи. |
| **3.** | **Правила техники безопасности.** | |
| **3.1** | Правила поведения в спортивном зале. |
| **3.2** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **3.3** | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. |
| **3.4** | Правила проведения разминки. |
| **3.5** | Правила техники безопасности при групповом старте. |
| **3.6** | Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах |
| **4.** | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** | |
| **4.1** | Понятие физическая культура. |
| **4.2** | Условия формирования двигательного действия. |
| **4.3** | Общая характеристика физических качеств. |
| **4.4** | История возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой. |
| **4.5** | Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой. |
| **4.6** | Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой. |

**Ответы:**

**1 вариант**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | Г | А | Б | В |
| 2 | А | А | Б | А |
| 3 | В | В | Б | гибкость |
| 4 | Г | Г | А | Б |
| 5 | Г | В | Б | Б |
| 6 | В | Б | А | замена |
| 7 | А |  |  |  |
| 8 | Г |  |  |  |

**Кодификатор**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** | **Здоровый образ жизни** | |
| **1.1** | Понятие о закаливании. |
| **1.2** | Причины нарушения осанки. |
| **1.3** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **1.4** | Понятие о здоровье |
| **1.5** | Знание о запрещенных препаратах |
| **1.6** | Понятие о здоровом образе жизни. |
| **2.** | **Олимпийские знания.** | |
| **2.1** | История Олимпийских игр современности. |
| **2.2** | Структура МОК |
| **2.3** | Ритуал Олимпийских игр древности. |
| **2.4** | История Олимпийских игр древности. |
| **2.5** | История Олимпийских игр современности. |
| **2.6** | Олимпийское движение в России. |
| **3.** | **Правила техники безопасности.** | |
| **3.1** | Меры предупреждения травматизма. |
| **3.2** | Правила техники безопасности при беге на короткие дистанции. |
| **3.3** | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. |
| **3.4** | Первая медицинская помощь при травмах. |
| **3.5** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
| **3.6** | Правила техники безопасности в спортивном зале. |
| **4.** |  | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
|  | **4.1** | Понятие физическая культура. |
| **4.2** | История возникновения стадиона. |
| **4.3** | История возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой. |
| **4.4** | Понятия о частях урока. |
| **4.5** | Понятие о методах подготовки спортсменов. |
| **4.6** | Понятие физические качества. |
| **4.7** | Последовательность обучения физическим упражнениям. |
| **4.8** | Определение гибкость. |

**2 вариант**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1 блок**  **Здоровый образ жизни** | **2 блок Олимпийские знания** | **3блок Техника безопасности** | **4 блок Знания по теории и методике физической культуры** |
| 1 | Б | Б | А | В |
| 2 | Б | А | В | В |
| 3 | А | Б | В | А |
| 4 | Здоровье | Б | А | Б |
| 5 | Допинг | Б | Б | Б |
| 6 | А | А | Б | А |
| 7 |  |  |  | Б |
| 8 |  |  |  | А |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 60м | 8.5 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Бег 1000 | 3.50 | 4.16 | 4.52 | 4.30 | 5.00 | 5.30 |
| Прыжок в длину с места | 210 | 200 | 180 | 190 | 175 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 6 | 4 |  |  |  |

**Тест по физкультуре для обучающихся 9-х классов**

**1 вариант**

**1 блок: здоровый образ жизни**

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

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) подготовку к профессиональной деятельности;

г) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.  
**5. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

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

а) водой.

б) солнцем.

в) воздухом.

г) холодом.

**7. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;

б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

г) силуэт человека.

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,

б) отсутствие движений во время школьных уроков,

в) ношение сумки-портфеля на одном плече.

г) слабость мышц.

**2 блок**: **олимпийские знания.**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) ма­стерами;

г) палестриками.

**3.** **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**

а) амфитеатр

б) стадиодром

в) палестра

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**а) по свистку

б) по выстрелу стартового пистолета

в) по звонкуг) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве**?  
а) 23;

б) 34;

в) 45;

г) 56.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя  
в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1. Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Родиной баскетбола является…**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

**Тест по физкультуре для обучающихся 9-х классов**

**2 вариант**

**1 блок: здоровый образ жизни**

**1. Что такое закаливание?**

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**2. Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

**3. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**4. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..**

**5. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….**

**6.Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

а) от образа жизни;

б) от наследственности;

в) от состояния окружающей среды

**2 блок**: **олимпийские знания.**

**1. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**2. Международный Олимпийский комитет является ….**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**4. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

**5. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

**6. Первый российский Олимпийский чемпион?**

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

**2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**4.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**5. Главная причина травматизма**а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**6. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

**3. Как переводится слово «волейбол»?**

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

**4. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

**5. Основной формой подготовки спортсменов является ….**

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

**6. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются**

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

**7. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических** упражнений …

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а)1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

**8. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.