Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Солнечная основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета протокол № 2 от 30.08.2019 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МБОУ Солнечная ООШ № 120 от 31.08.2019 г. Директор МБОУ Солнечная ООШ Н.Ф. Елисеева

Рабочая программа

по учебному предмету «физическая культура»

Уровень образования (класс) - основное общее образование (5-9 классы)
Количество часов - 510 часов

Учитель:
Зайцева Л.И.

п. Солнечный
2019г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:	
5 класс	определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
6 класс	корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения);
7 класс	принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы); корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
8 класс	предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; выделять общую точку зрения в дискуссии;
9 класс	принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной	

речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:	
5 класс	определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
6 класс	высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
7 класс	принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
8 класс	представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
9 класс	делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:	
5 класс	целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, создание презентаций и др.;
6 класс	создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
7 класс	выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, создание презентаций и др.;
8 класс	использовать информацию с учетом этических и правовых норм; использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
9 класс	выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе:

	вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

<u>5 класс</u>

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной)

Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

3. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию).

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Формирование компетенций анализа, проектирования.

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

7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России , творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями)8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом).

<u>6 класс</u>

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России)

Знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

3. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Формирование компетенций анализа, проектирования.

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

7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России , творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями).

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом).

7 класс

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России).

Знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

3. Сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности.

4. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований).

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

7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации

общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

8 класс

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России (сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России).

Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России.

2. Готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур).

5. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей

духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

9 класс

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

2. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности,

рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

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

Метапредметные

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:	
5кл	подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
6кл	подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
7кл	выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений;

8кл	строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
9кл	определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:	
5кл	обозначать символом и знаком предмет и/или явление; определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
6кл	определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
7кл	создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
8кл	создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

Предметные результатыизучения учебного предмета «Физическая культура»
5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; перемещаться на лыжахпоперемённый двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Ученик получит возможность научиться:

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

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

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

6 класс

Ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; перемещаться на лыжах попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

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

Ученик получит возможность научиться:

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

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

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

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

Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

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

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

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

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

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

9 класс

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

, • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

•выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Раздел.Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры
Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
Современное представление о физической культуре (основные понятия)
Физическое развитие человека.
Физическая культура человека
Здоровье и здоровый образ жизни.
Раздел.Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой.
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Раздел.Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:
-кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.
Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):
и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.
Ритмическая гимнастика (девочки)
- стилизованные общеразвивающие упражнения.
Опорные прыжки:
Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, 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
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Раздел. Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Современные на Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Правила безопасности и первая помощь при травмах

Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел.Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:
-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.
Акробатическая комбинация.
Мальчики и девочки:
и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)
- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:
-прыжок ноги врозь

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)
Упражнения на низкой перекладине.
Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:
- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременныйдвухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, 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
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.
Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).
Легкая атлетика:
Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.
Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Спортивные игры.Баскетбол
Развитие быстроты
- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие выносливости
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
Развитие координации движений
- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Раздел. Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём-перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, 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
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Раздел. Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.
Планирование занятий физической культурой
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Раздел. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
-команда "Прямо!";
-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.
Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.
Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)
- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:
Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:
низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, 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
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Раздел. Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.
Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с 11-13шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9шаговразбега способом «перешагивание».
Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры
Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
-броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
-прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты
- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие выносливости
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
Развитие координации движений
- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие силы
многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	5кл	6кл	7 кл	8кл	9кл
Раздел.Физическая культура как область знаний Знания о физической культуре	**4ч**	**4ч**	**4ч**	**4ч**	**6**
Раздел.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	**В процессе уроков**	**В процессе уроков**	**В процессе уроков**	**В процессе уроков**	**В процессе уроков**
Раздел.Физическое совершенствование Лёгкая атлетика	**28ч**	**28ч**	**28ч**	**28ч**	**28ч**
Спортивные игры Баскетбол	**24ч**	**24ч**	**24ч**	**18ч**	**16ч**
Волейбол	**14ч**	**14ч**	**14ч**	**20ч**	**21ч**
Гимнастика с основами акробатики	**20ч**	**20ч**	**20ч**	**20ч**	**20ч**
Лыжная подготовка	**12ч**	**12ч**	**12ч**	**12ч**	**12ч**

Итого	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**

Приложение 2

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости, оценками полученные за промежуточную аттестацию: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5 (отлично)	**Оценка 4 (хорошо)**	**Оценка 3 (удовлетворительно)**	**Оценка 2 (неудовлетворительно)**
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации	За непонимание и незнание материала программы

материала; логично его излагает, используя в деятельности		и умения использовать знания на практике	

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (отлично)	**Оценка 4 (хорошо)**	**Оценка 3 (удовлетворительно)**	**Оценка 2 (неудовлетворительно)**
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (отлично)	**Оценка 4 (хорошо)**	**Оценка 3 (удовлетворительно)**	**Оценка 2 (неудовлетворительно)**
Учащийся **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий;	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно,	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	пунктов	

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (отлично)	**Оценка 4 (хорошо)**	**Оценка 3 (удовлетворительно)**	**Оценка 2 (неудовлетворительно)**
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является **темп прироста результатов**. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке легкой атлетике и футболу– путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. ***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

5 класс

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
1	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
2	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
3	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 – класс.

п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-

	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
1	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
2	Метание мяча 150гр. На дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
3	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
1	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
2	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
3	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9

2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. На дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9- класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. Лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. На дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м	11 12 13 14 15	6.3 6.0 5.9 5.8 5.5	6.1-5.5 5.8-5.4 5.6-5.2 5.5-5.1 5.3-4.9	5.0 4.9 4.8 4.7 4.5	6.4 6.3 6.2 6.1 6.0	6.3-5.7 6.2-5.5 6.0-5.4 5.9-5.4 5.8-5.3	5.1 5.0 5.0 4.9 4.9
Координацион	Челночный	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9

ные	бег 3х10	12 13 14 15	9.3 9.3 9.0 8.6	9.0-8.6 9.0-8.6 8.7-8.3 8.4-8.0	8.3 8.3 8.0 7.7	10.0 10.0 9.9 9.7	9.6-9.1 9.5-9.0 9.4-9.0 9.3-8.8	8.8 8.7 8.6 8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	140 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 200 205 210 220	130 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 190 200 200 205
Выносливость	6-минутный бег	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10			
	на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15				4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

Приложение 1.

Тематическое планирование по физической культуре 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	факт	Примечание
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
2	Олимпийские игры древности. Тест: «Прыжок». 30 мин	1			
3	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
4	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			
5	Олимпийское движение в России. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
6	Беговые упражнения	1			
7	Прыжковые упражнения.	1			
8	Упражнения в метании малого мяча.	1			
9	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1			
10	Самонаблюдение и самоконтроль.	1			
11	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1			
12	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини - футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
13	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини - футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			

14	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1			
15	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;	1			
16	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
17	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
18	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
19	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
20	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
21	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
22	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
23	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
24	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
25	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
26	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1			
27	Спортивные игры: Специальная физическая подготовка.	1			
28	Спортивные игры: Правила спортивных игр.	1			
29	Спортивные игры: Игры по правилам.	1			

30	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
31	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
33	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
34	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики.)	1			
35	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
37	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
38	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
39	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
40	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
41	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
42	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
43	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
44	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
45	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
46	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			

47	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
48	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
49	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
51	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
52	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
54	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
55	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
56	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1			
57	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1			
58	Специальная физическая подготовка.	1			
59	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 1 км.	1			
60	Специальная физическая подготовка.	1			
61	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1			

62	Специальная физическая подготовка.	1			
63	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
64	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
65	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
66	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
67	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
68	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
69	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
70	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
71	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
72	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1			
73	Беговые упражнения.	1			

74	Общефизическая подготовка. Упражнения, на развитие выносливости.	1			
75	Современные Олимпийские игры.	1			
76	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
77	Беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)	1			
78	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
79	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
80	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
81	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
82	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
83	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
84	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
85	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
86	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в	1			

	баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.				
87	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
88	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
89	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
90	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
91	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
93	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
94	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
95	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
98	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1			
99	Упражнения в метании малого мяча	1			
100	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости).	1			

101	Общефизическая подготовка. Итоговый тест «Бег»	1			
102	Общефизическая подготовка.	1			
	Промежуточная аттестация. Зачет.				

Тематическое планирование по физической культуре 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	факт	Примечание
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
2	Современные олимпийские игры. Входной тест.	1			
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
4	Физическая культура в современном обществе.	1			
5	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
6	Беговые упражнения	1			
7	Прыжковые упражнения.	1			
8	Упражнения в метании малого мяча.	1			
9	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
10	Коррекция осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий.	1			
11	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической	1			

	культурой.				
12	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1			
13	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини - футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
14	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1			
15	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;	1			
16	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
17	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
18	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
19	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
20	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
21	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
22	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
23	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
24	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
25	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
26	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1			
27	Спортивные игры: Специальная физическая подготовка.	1			

28	Спортивные игры: Правила спортивных игр.	1			
29	Спортивные игры: Игры по правилам.	1			
30	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
31	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
33	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
34	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики.)	1			
35	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
37	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
38	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
39	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
40	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			

41	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
42	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
43	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
44	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
45	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
46	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
47	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
48	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
49	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
51	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
52	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
54	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			

55	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
56	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1			
57	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1			
58	Специальная физическая подготовка.	1			
59	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 1 км.	1			
60	Специальная физическая подготовка.	1			
61	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1			
62	Специальная физическая подготовка.	1			
63	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
64	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
65	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
66	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			

67	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
68	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
69	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
70	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
71	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
72	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1			
73	Беговые упражнения.	1			
74	Общефизическая подготовка. Упражнения, на развитие выносливости.	1			
75	Общефизическая подготовка. Упражнения, на развитие выносливости.	1			
76	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
77	Беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)	1			
78	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			

79	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
80	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
81	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
82	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
83	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
84	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
85	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
86	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
87	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
88	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
89	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
90	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
91	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры:	1			

	технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам				
92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
93	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
94	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
95	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
98	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1			
99	Упражнения в метании малого мяча	1			
100	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости).	1			
101	Общефизическая подготовка. Итоговый тест «Бег» 30 мин	1			
102	Общефизическая подготовка.	1			
	Промежуточная аттестация. Зачет.				

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	Факт	Примечание
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
2	Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе Тест: «Прыжок».30 мин	1			
3	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1			
5	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1			
6	Беговые упражнения.	1			
7	Прыжковые упражнения.	1			
8	Упражнения в метании малого мяча	1			
9	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1			
10	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1			
11	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1			
12	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1			
13	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			

14	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1			
15	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;	1			
16	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
17	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
18	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
19	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
20	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
21	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
22	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
23	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
24	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
25	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
26	Спортивные игры: Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1			
27	Спортивные игры:	1			

	Специальная физическая подготовка.				
28	Спортивные игры: Правила спортивных игр.	1			
29	Спортивные игры: Игры по правилам	1			
30	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
31	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
33	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
34	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
35	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
37	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
38	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
39	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
40	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
41	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
42	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
43	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
44	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
45	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
46	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
47	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
48	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
49	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
51	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			

52	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
54	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
55	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
56	Упражнения,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
57	Упражнения,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
58	Специальная физическая подготовка.	1			
59	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 1 км.	1			
60	Специальная физическая подготовка.	1			
61	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1			
62	Специальная физическая подготовка.	1			
63	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
64	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
65	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
66	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			

67	Специальная физическая подготовка. Упражнения,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
68	Специальная физическая подготовка. Упражнения,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
69	Специальная физическая подготовка. Упражнения,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
70	Специальная физическая подготовка. Упражнения,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
71	Специальная физическая подготовка. Упражнения,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
72	Беговые упражнения.	1			
73	Беговые упражнения.	1			
74	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
75	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1			

76	Полосы препятствий, Включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
77	Беговые упражнения.	1			
78	Общефизическая подготовка. упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости,)	1			
79	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
80	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
81	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
82	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
83	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
84	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
85	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
86	Спортивные игры:	1			

	Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.				
87	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
88	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
89	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
90	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
91	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
92	Спортивныигры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
93	Спортивныигры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
94	Спортивныигры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
95	Спортивныигры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
96	Спортивныигры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
97	Спортивныигры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1			

	Правила спортивных игр. Игры по правилам.				
98	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1			
99	Упражнения в метании малого мяч.	1			
100	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1			
101	Общефизическая подготовка. Итоговый тест «Бег» 30 мин.	1			
102	Общефизическая подготовка.	1			
	Промежуточная аттестация. Зачет.				

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	Факт	Примечание
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
2	Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Тест: «Прыжок». 30 мин	1			
3	Техника движений и ее основные показатели.	1			
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
5	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1			
6	Беговые упражнения.	1			
7	Прыжковые упражнения.	1			
8	Упражнения в метании малого мяча	1			

9	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1			
10	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1			
11	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1			
12	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1			
13	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
14	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1			
15	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;	1			
16	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
17	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
18	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
19	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
20	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
21	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
22	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			

23	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
24	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
25	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
26	Спортивные игры: Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1			
27	Спортивные игры: Специальная физическая подготовка.	1			
28	Спортивные игры: Правила спортивных игр.	1			
29	Спортивные игры: Игры по правилам	1			
30	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
31	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
33	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
34	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
35	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
37	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
38	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
39	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
40	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
41	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			

42	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
43	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
44	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
45	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
46	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
47	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
48	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
49	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
51	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
52	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
54	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
55	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
56	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
57	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
58	Специальная физическая подготовка.	1			
59	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 1 км.	1			
60	Специальная физическая подготовка.	1			
61	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1			

62	Специальная физическая подготовка.	1			
63	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
64	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
65	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
66	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
67	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
68	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
69	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
70	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
71	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1			

	(спортивные игры).				
72	Беговые упражнения.	1			
73	Беговые упражнения.	1			
74	Акробатические упражнения и комбинации	1			
75	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1			
76	Полосы препятствий, Включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
77	Беговые упражнения.	1			
78	Общефизическая подготовка. упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости,)	1			
79	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
80	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
81	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
82	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			

83	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
84	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
85	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
86	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
87	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
88	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
89	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
90	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
91	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
93	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1			

	Правила спортивных игр. Игры по правилам				
94	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
95	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
98	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1			
99	Упражнения в метании малого мяч.	1			
100	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1			
101	Общефизическая подготовка. Итоговая контрольная работа. Тест «Бег» 30 мин	1			
102	Общефизическая подготовка.	1			
	Промежуточная аттестация. Зачет.				

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	Факт	Примечание
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			

2	Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Тест: «Прыжок». 30 мин	1			
3	Техника движений и ее основные показатели.	1			
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
5	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1			
6	Беговые упражнения.	1			
7	Прыжковые упражнения.	1			
8	Упражнения в метании малого мяча	1			
9	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1			
10	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1			
11	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1			
12	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1			
13	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			
14	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1			
15	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;	1			
16	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			

17	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
18	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
19	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
20	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
21	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
22	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
23	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	1			
24	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
25	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			
26	Спортивные игры: Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1			
27	Спортивные игры: Специальная физическая подготовка.	1			
28	Спортивные игры: Правила спортивных игр.	1			
29	Спортивные игры: Игры по правилам	1			
30	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			

31	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1			
33	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
34	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
35	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
36	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
37	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
38	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
39	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
40	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
41	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
42	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
43	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
44	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
45	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
46	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
47	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
48	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
49	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
51	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
52	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			
54	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами.	1			

55	Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
56	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
57	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки.)	1			
58	Специальная физическая подготовка.	1			
59	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 1 км.	1			
60	Специальная физическая подготовка.	1			
61	Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 2 км.	1			
62	Специальная физическая подготовка.	1			
63	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
64	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
65	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
66	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
67	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			

68	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
69	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
70	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
71	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1			
72	Беговые упражнения.	1			
73	Беговые упражнения.	1			
74	Акробатические упражнения и комбинации	1			
75	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1			

76	Полосы препятствий, Включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
77	Беговые упражнения.	1			
78	Общефизическая подготовка. упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости,)	1			
79	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
80	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
81	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
82	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
83	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
84	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
85	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол	1			

	Правила спортивных игр.Игры по правилам.				
86	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
87	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
88	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
89	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
90	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
91	Спортивные игры: Технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол Правила спортивных игр.Игры по правилам.	1			
92	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
93	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
94	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
95	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1			

	Правила спортивных игр. Игры по правилам				
97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1			
98	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	1			
99	Упражнения в метании малого мяч.	1			
100	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1			
101	Общефизическая подготовка. Итоговая контрольная работа. Тест «Бег» 30 мин	1			
102	Общефизическая подготовка.	1			
	Промежуточная аттестация. Зачет.				

Промежуточная аттестация

Спецификация работы

для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы по физической культуре за 2019-2020 учебный год учащихся 5 класса

(УМК В.И. Ляха и др.)

1. **Назначение работы** - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2019-2020 учебный год учащихся 5 класса.
2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N1897 от 17.12.2010 г.и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (5 класс по УМК В.И. Ляха и др.)
3. Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- часть 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- часть 2 – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1.Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек), 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики,

4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе 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 РФ, 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).*

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки).

4.**Распределение**заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности

<u>Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности</u>

	Часть 1		Часть 2			
Число заданий -	**15.**		**4. Практическая**		**4. Практическая**	
Тип заданий и форма ответа	1-15с выбором ответа		1Упр. Бег 30 метров (сек) 2Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 4 Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		1Упр. Бег 30 метров (сек) 2Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 5Упр. Подъем туловища за 30 сек.	
	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13,	3, 7, 8, 9, 12, 14				
Уровень сложности	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный

<u>Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности</u>

<u>практической части</u>

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,3 и ниже	5,4-5,7
11,6-11,11	5,3 и ниже	5,4-5,6
12,00-12,5	5,2 и ниже	5,3-5,5
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,23 и ниже	5,24-5,56
11,6-11,11	5,13 и ниже	5,14-5,46
12,00-12,5	5,08 и ниже	5,09-5,41
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	164 и выше	152-163
11,6-11,11	171 и выше	159-170
12,00-12,5	174 и выше	162-173
Подтягивание на перекладине, раз		
11,0-11,5	7 и выше	5-6
11,6-11,11	7 и выше	5-6
12,00-12,5	7 и выше	5-6

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,4 и ниже	5,5-5,8

11,6-11,11	5,4 и ниже	5,5-5,7
12,00-12,5	5,3 и ниже	5,4-5,6
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,57 и ниже	5,58-6,30
11,6-11,11	5,50 и ниже	5,51-6,23
12,00-12,5	5,47 и ниже	5,48-6,20
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	150 и выше	136-149
11,6-11,11	153 и выше	140-152
12,00-12,5	155 и выше	142-154
Подъем туловища за 30 сек., раз		
11,0-11,5	17 и выше	15-16
11,6-11,11	18 и выше	15-17
12,00-12,5	18 и выше	16-17

6. Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

Задание	**Планируемый результат**
Практическая часть	
1 упражнение 2 упражнение 3 упражнение 4 упражнение	**Предметный результат** Выполнять нормативы физической подготовки
	Метапредметный результат Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
	Личностный результат Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
Теоретическая часть (тестовое задание)	
1, 2, 3, 4, 5, 7 задание	**Метапредметный результат** Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его
6 задание	Указывать назначение режима дня
9 задание	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
10, 11, 12, 13 задания	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств
14, 15 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность

5.Время выполнения работы 90 минут

1часть – 30 минут

2 часть60 минут

Практическая часть

	Задание	**Критерии**	**Баллы**	Оценка учителя
1	Бег 30м (сек)	Умения • Выполнять бег с высокого старта • Применять технику бега на короткие дистанции • Выполнять финишное ускорение	***Девочки**:* 5 баллов -5,1 и меньше 4 балла 5,2- 5,4 3 балла- 5,5- 5,7 2 балла- 5, 8- 6,3 и больше ***Мальчики*:** 5 баллов-5,0 и меньше 4 балла-5,1-5,3 3 балла -5,4-5,6 2 балла- 5,7-6,2 и больше	
2	Поднимание туловища, за 30 сек.(девочки)	Умения • Укреплять мышцы брюшного пресса • Овладевать техникой выполнения упражнения • Развивать скоростную выносливость	5 баллов – 19 и больше 4 - балла 17-18 3 балла -15-16 2 балла – 11-14 и меньше	
3	Подтягивание на перекладине (мальчики) кол-во раз	Умения • Укреплять мышцы плечевого пояса • Применять технику выполнения упражнения • Развивать силовую выносливость	5 баллов -8 и больше 4 балла - 7 3 балла – 5-6 2 балла -2-4 и меньше	

4	Бег-1000 м в мин. и сек.	Умения • Выполнять старт в беге на длинные дистанции • Распределять свои физические возможности по дистанции • Развивать общую выносливость • Выполнять финишное ускорение	*Девочки* 5 баллов – 5,17 – 5,24 4 балла – 5,18- 5,57 (мин) 3 балла -5,51-6,30(мин) 2 балла – 6, 24-7, 14 и меньше *Мальчики* 5 баллов – 84,40-4,50 (мин) и меньше 4 балла – 4,41 – 5, 23 (мин) 3 балла – 5,14 – 5, 56 (мин) 2 балла -5,47 – 6,40 и больше	
5	Прыжок в длину с места, см	Умения • Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места • Распределять свои физические возможности • Развивать общую выносливость	*Девочки* 5 баллов – 164 – 166 4 балла – 150-165 (см) 3 балла -136 – 152 (см) 2 балла – 119 - 135 *Мальчики* 5 баллов – 8177 - 184 см 4 балла – 164 – 183 см 3 балла – 152 – 170 см 2 балла – 135 - 157	

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25
Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157

12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160
Подтягивание на перекладине, раз				
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04
Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141
Подъем туловища за 30 сек., раз				
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15

Результаты выполнения теоретической части

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	**1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15**	**3, 7, 8, 9, 12, 14**

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

7. Критерии оценивания работы

Ответы контрольной работы теоретической части, 5 класс

№ задания	Ответы Вариант 1	Ответы Вариант 2
1.	А	Б
2.	В	А
3.	Б	А
4.	В	Б
5.	Б	А
6.	А	Б

7.	А	Б
8.	Б	А
9.	А	Б
10.	Б	А
11.	Б	А
12.	В	А
13.	А	Б
14.	А	Б
15.	А	Б

Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
19-21	5
16-18	4
13-15	3
0-12	2

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).
За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).
Всего: 21 балл.

Отметка за практическую и теоретическую части В ЦЕЛОМ.

Максимальное количество баллов -41 (21 за тест и 20 за практику)
- 35 (15 за тест, 20 за практику)

Процент выполнения __100%_____.

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

8. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы вместе **с** текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

9. Условия проведения работы.

Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль зам.дир. по УВР. Работа проводится на спорт площадке (практическая часть), в кабинете (теоретическая часть).

Бланк контрольной работы

Дата _____ Школа _____ Класс_____

Фамилия_____

Имя_____

Бланк теоретической части контрольной работы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Бег 30 метров (сек)		
Бег 1000 метров (мин.сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки		

Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре (теория и практика) _____

КИМ

Инструкция по выполнению работы

Контрольная работа по физической культуредля учащихся 5-х классов
Рекомендации
по организации и проведению контрольной работы

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 учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

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.

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

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см)
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики
5. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки

Теоретическая часть по физической культуре
ВАРИАНТ 1
Инструкция
по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удается выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнение 30 минут

ВАРИАНТ 1

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?
а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
б) по физической подготовленности.
в) по состоянию позвоночника.
2. Что называется осанкой человека?
а) положение тела при движении.
б) правильное положение тела в пространстве.
в) привычное положение тела в пространстве.
3. Одной из главной причин нарушения осанки является?
а) травма.
б) слабая мускулатура тела.
в) неправильное питание.
4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?
а) на мягком матрасе.
б) на матрасе и высокой подушке.
в) на жестком матрасе и небольшой подушке.
5. 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.

6**. Почему так важно соблюдать режим дня?**

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
б) организует рационального режима питания.
в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

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

а) сохранение и укрепление здоровья.
б) развитие физических качеств человека.
в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность хорошо и много прыгать.
б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.
в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и400 метров;
б) 30 и 60 метров;
в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

а) «ножницы».
б) «перешагивание».
в) «согнув ноги».

13. 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.

14. 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.

15. 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.

Теоретическая часть по физической культуре
ВАРИАНТ 2

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удается выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнение 30 минут

ВАРИАНТ 2

1.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.

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. Личная гигиена включает в себя?

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

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

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

6**. Почему так важно соблюдать режим дня?**

а) организует рационального режима питания.

б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

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

а) развитие физических качеств человека.

б) сохранение и укрепление здоровья.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. 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.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?
а) 1 час б) 15-20 минут.. в) 40-45 минут.
10. 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.
11. Бег на короткие дистанции – это?
а) 30 и 60 метров;
б) 200 и400 метров;
в) 800 и 1000 метров;
12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?
а) «согнув ноги».
б) «перешагивание».
в) «ножницы».
13. 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.
14. 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.
15. 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.

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 6 классе.
Инструкция к выполнению теоретических заданий.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 6 класса по предмету «Физическая культура».
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.

Кодификатор элементов содержания для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 6 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов.Москва «Просвещение»2010 г.

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	Двигательный режим и рациональное питание.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Что такое осанка и причины её нарушения.
	1.8	Признаки неправильной осанки.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	История возникновения Олимпийских игр древности.
	2.2	Девиз Олимпийских игр.
	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	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	3.4	Правила выполнения упражнений.
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	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.6	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

Учащиеся 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 Олимпиаде 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, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.
100-80 % набранных баллов – «отлично»;
79-60 % набранных баллов – «хорошо» ;
59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;
39% и ниже - «неудовлетворительно».

1. 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. Назовите основные причины появления лишнего веса:

а) пропуск уроков физической культуры
б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

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) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
в) укрепление здоровья;
г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

7. 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.

8. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) развернутые плечи, ровная спина,
б) запрокинутая или опущенная голова,
в) приподнятая грудь,
г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

2.Олимпийские знания.

1.В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?

а) Афины;
б) Олимпия;
в) Спарта;

2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Будь всегда первым»;
в) «Спорт, здоровье, радость»

3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

а) единство пяти стран;
б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр

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 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.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

а) Ладожское озеро;
б) Каспийское озеро-море;
в) Байкал;
г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

а) Первое;
б) Второе;
в) Третье;
г) Четвёртое

3.Правила техники 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 выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
б) выполнять упражнение быстро
в) соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений

4.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

а) нет
б) можно, но осторожно
в) можно

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

а) сила
б) выносливость
в) быстрота

4. Родиной баскетбола является….

а) Россия;
б) США**;**
г) Франция.
в) Англия;

5. Легкая атлетика – вид спорта, включающий в себя……

а) ходьбу и бег;
б) бег и прыжки;
в) бег, прыжки и метания;
г) ходьбу, бег, прыжки и метания

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

Ключи:
1. Здоровый образ жизни.
1-б
2-а
3-б

4-б
5-г
6-в
7-г
8-б

2.Олимпийские знания.
1-а
2-а
3-б
4-г
5-в
6-б
7-в
8-а

3.Правила техники безопасности.

1-а
2-б
3-в
4-а

4.Общие знания по теории и методике физической культуры.

1-в
2-а
3-б
4-б
5-г
6-замена

Используемая литература:

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

3. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

Практическая часть для учащихся 6 классов

Нормативы	**Мальчики**			**Девочки**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 1000 м (мин.)	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
Прыжок в длину с места	200	165-180	145	190	155-175	135

Подтягивание на перекладине	7	4-6	1	20	11-15	4
Отжимание	23	18	13	13	11	8
Пресс (30 сек.)	25	22	18	25	22	18

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 7 классе.

Пояснительная записка.

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 учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 7 класса по предмету «Физическая культура».

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 участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Кодификатор элементов содержания
для составления контрольных измерительных материалов
к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 7 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И.

Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

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.

Учащиеся 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.

Демонстрационная версия КИМов по физической культуре для промежуточной итоговой аттестации для 7класса.

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 звонку
г) 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.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?
а) Ладожское озеро;
б) Каспийское озеро-море;
в) Байкал;
г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?
а) Первое;
б) Второе;
в) Третье;
г) Четвёртое.

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...
Ключи к демо-версии:

1. **Здоровый образ жизни.**

1-г
2-а
3-в
4-г
5-г
6-в

7-а
8-г

2. **Олимпийские знания.**

1-а
2-а
3-в
4-г
5-в
6-б
7-в
8-а

3. **Техника безопасности.**

1-б
2-б
3-б
4-а
5-б
6-а

4. **Общие знания по теории и методике физической культуры.**

1–в
2–а
3-гибкость
4-б
5-б
6-замена

Используемая литература:

4. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

6. Физическая культура 8-9 классы Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

Практическая часть для учащихся 7 класса

Нормативы	**Мальчики**			**Девочки**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 60м	**9,5**	**9,8**	**10,2**	**9,8**	**10,4**	**10,9**
Бег 1000 м	**4.20**	**4.30**	**4.40**	**4.50**	**5.00**	**5.20**
Прыжок в длину с места	**205**	**170-190**	**150**	**200**	**160-180**	**140**
Подтягивание на перекладине	**8**	**6**	**1**	**18**	**15**	**5**
Отжимание	**25**	**20**	**15**	**15**	**10**	**7**
Пресс (1мин.)	**35**	**30**	**25**	**33**	**28**	**23**

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 8 классе.

Пояснительная записка.

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 учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам,

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 8 класса по предмету «Физическая культура».

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 участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Кодификатор элементов содержания

для составления контрольных измерительных материалов

к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 8 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

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.

Учащиеся 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.

Демонстрационная версия КИМов по физической культуре для промежуточной итоговой аттестации для 8 класса.

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 звонку
г) 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.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?
а) Ладожское озеро;
б) Каспийское озеро-море;
в) Байкал;
г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?
а) Первое;
б) Второе;
в) Третье;
г) Четвёртое.

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...

Ключи к демо-версии:

5. **Здоровый образ жизни.**

1-г
2-а
3-в
4-г
5-г
6-в
7-а
8-г

6. **Олимпийские знания.**

1-а
2-а
3-в
4-г
5-в
6-б
7-в
8-а

7. **Техника безопасности.**

1-б
2-б
3-б
4-а
5-б
6-а

8. **Общие знания по теории и методике физической культуры.**

1–в
2–а
3-гибкость
4-б
5-б
6-замена

Используемая литература:

7. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

9. Физическая культура 8-9 классы Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

Практическая часть для учащихся 8 класса

Нормативы	**Мальчики**			**Девочки**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 60м	**9.3**	**9.6**	**9.8**	**9,5**	**9.8**	**10.0**
Бег 1500 м (д.), 2000м (м.)	**9.00**	**9.30**	**10.00**	**7.30**	**8.00**	**8.30**
Прыжок в длину с места	**210**	**185**	**160**	**200**	**170**	**145**
Подтягивание на перекладине	**9**	**7**	**2**	**17**	**14**	**5**
Отжимание	**25**	**20**	**15**	**15**	**10**	**7**
Пресс (1мин.)	**35**	**30**	**25**	**33**	**28**	**23**

Промежуточная аттестация 9 класс.

Общие рекомендации по организации и проведению.

Промежуточная аттестация по физической культуре состоит из трёх частей для обучающихся 9 классов: определение уровня физической подготовленности, практической и теоретической.

Практическая и теоретическая части зачета сдаются по билетам. Каждый билет состоит из двух вопросов.

Первый вопрос — теоретический. Обучающийся должен показать знание определения понятия, составляющих содержания данного понятия, методов воспитания физических качеств, самоконтроля, самостоятельной организации физкультурной деятельности.

Второй вопрос — практический. Обучающиеся должны составить и показать комплексы упражнений, направленных на решение двигательных задач.

Третий вопрос практический. Обучающие должны показать сформированность двигательных умений и навыков в гимнастике.

Вопрос в билете: «3. Гимнастика с основами акробатики Максимально возможное количество баллов за задание — 15.

Билет .№1

1 Физическое качество «сила».

2.Использование средств легкой атлетики для воспитания силы.

Билет№2

1 Физическое качество «сила».

2.Использование средств гимнастики для воспитания силы.

Билет №3

1 Физическое качество «выносливость».

2.Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.

Билет №4

1 Физическое качество «гибкость».

2.Использование средств гимнастики для воспитания гибкости.

Билет №5

1 Развитие физического качества «ловкость».

2.Использование средств видов спорта для воспитания ловкости.

Билет №6

1 Развитие физического качества «быстрота»

2. Использование средств легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр для воспитания быстроты.

Билет №7

1 .Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.

2.Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы).

Билет .№8

1 .Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2.Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы).
Билет №9
1 Здоровый образ жизни.
2.Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня.
Билет №10
1 Здоровый образ жизни.
2.0здоровительные технологии в режиме.
Билет .№11
1 „Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.
2.Малые формы организации двигательной активности.
Билет №12
1.Основные правила оздоровительной тренировки.
2.Комплекс упражнений для формирования телосложения.
Билет №13
1 Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениям.
2.Комплекс упражнений для формирования осанки.
Билет №14
1 .Основные правила оздоровительной тренировки.
2.Комплекс упражнений для профилактики ожирения.
Билет №15
1 .Физическая нагрузка. Самоконтроль.
2.0пределение показателей физического состояния.
Билет № 16
1 .Физическое развитие.
2. Определение и оценка показателей физического состояния.
Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные
	(негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.

Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.

Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

Оценка/балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
Отлично/5	обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать физическую нагрузку в режиме дня, утреннюю гимнастику, физкультурнооздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.
Хорошо/4	обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75 0/0 от общего объема требований
Удовлетворительно/3	обучающийся выполняет не менее 5094 от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя
Неудовлетворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку « удовлетворительно»

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команд «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

	Содержание	Баллы
1.	И.п. —основная стойка	
2.	Шагом одной равновесие на правой (левой), руки в сто оны,	
3.	Кувырок вперед в стой на лопатках держать ,	1
4.	Перекат вперед в сед углом держать ,	1
5.	Из положения лежа на спине - «мост» держать ,	1
6.	Поворот направо(налево) кругом в упор присев девушки , в упор лежа юноши	
7.	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180	1
8.	Махом одной толчком другой переворот боком, приставить ногу	1
9.	Махом одной толчком другой переворот боком с поворотом на 90	1
10.	Приставляя но положение «старт пловца»,	
11.	Кувырок прыжком, поворот на 360	2

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка — 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) — от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

выполнение в другом положении или другим способом — 0,5 баллов до «невыполнения»;

выполнение в неопределенном положении — «невыполнение».

Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) — - 0,4 балла: - не оттянуты носки — 0,1 - 0,2 балла;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) — 0,2 - 0,3 балла; - согнуты ноги — 0,3 - 0,4 балла.

Критерии оценивания обучающихся по третьему вопросу:

Соответствие количества баллов, набранных обучающимися при выполнении гимнастики с элементами акробатики, с оценками: 10,0 - 8,0 баллов — «отлично» /5;

7,9 - 6,9 баллов — «хорошо»

6,0 - 5,0 баллов — «удовлетворительно»;

4,9 - и ниже баллов — «неудовлетворительно» 12.