

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п.Усть-Лэкчим**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Турьева /И.А. Турьева

Приказ № *52/1-08*

От «*06*» *сентября* 20*19*г.



**Рабочая учебная программа по физической культуре
ФГОС основного общего образования
(5-9 классы)**

Срок реализации – 5 лет

Разработал:

Сердитов Виталий Андреевич

п.Усть-Лэкчим, 2019 г.

Аннотация

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, а также с опорой на линию УМК В.И. Лях.

Рабочая учебная программа состоит из пояснительной записки, которая содержит в себе основные сведения о содержании курса. В программе описаны личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса физической культуры 7-9 классов, планируемые результаты освоения курса и содержание курса физической культуры.

Тематическое планирование содержит в себе тему урока (раздела), количество часов, отведенных на их изучение, количество контрольных работ, а также планируемые предметные результаты обучающихся при изучении конкретной темы урока (раздела).

Приложения содержат в себе контрольно-измерительные материалы (КИМ) для промежуточной аттестации с 5 по 9 класс.

Содержание

Пояснительная записка	4
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физической культуры	4
Планируемые результаты освоения курса физической культуры	8
Содержание курса физической культуры	11
Тематическое планирование.....	14
Приложения (Контрольно-измерительные материалы)	44

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программой образовательной организации МОУ «СОШ» п.Усть-Лэкчим и с учетом примерной рабочей программы учебного предмета и планируемых к использованию УМК В.И. Лях.

Программа разработана для ступени основного общего образования. Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 класс. Общее число учебных часов за пять лет обучения составляет 510, по 102 часа (3 ч в неделю).

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физической культуры

Важнейшие личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; осознание своей этнической принадлежности; усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий с учетом устойчивых познавательных интересов;

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровье-сберегающих технологий;

- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам;

- формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;

- формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям и образу жизни других народов; толерантности и миролюбия;

- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества; принятие ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования является:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенции).

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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 познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические

упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

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

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

Планируемые результаты освоения курса физической культуры

Выпускник научится:

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

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

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;

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

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание курса физической культуры

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений,

способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших

функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование
Физическая культура 5 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1	Техника безопасности. Легкая атлетика. История	1		Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Рассказывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
2	Бег с ускорением 30-40м.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выделяют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
3	Ускорение с низким стартом	1		
4	Низкий старт. Бег 60м	1		
5	Бег на средней дистанции 1000м.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выделяют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
6	Т.Б. Прыжки в длину. Бег 30м.	1		Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

7	Челночный бег 3х10м – учет.	1		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выделяют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
8	Прыжки в длину – учет	1		<p>Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
9	Прыжки в длину 7-9м – учет.	1		
10	Т.Б. метание мяча с места.	1		<p>Осваивают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
11	Метание мяча с 4-5 бр. Шагов	1		
12	Метание мяча-учет.	1		
13	Бросок и ловля набивного мяча	1		
14	Т.Б. Кроссовая подготовка 15 мин	1		<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
15	Бег с преодолением искусственных препятствий	1		
16	Круговая тренировка.	1		
17	Специальные прыжковые упражнения с дополнительной нагрузкой.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
18	Комплекс упражнений с набивным мячом.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
19	Эстафеты	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
20	Бег. Развитие выносливости.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
21	Гимнастика. Т.Б. Прыжки на скакалке	1		<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Используют упражнение «прыжки на скакалке» для развития скоростно-силовых способностей.</p>
22	Прыжки на скакалке - учет	1		Используют упражнение «прыжки на скакалке» для развития скоростно-силовых способностей.
23	Общеразвивающие упражнения в движении	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа изученных упражнений

24	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке	1		Используют изученные упражнения для развития гибкости
25	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке	1		Используют изученные упражнения для развития гибкости
26	Подтягивание – учет.	1		Описывают технику данного упражнения. Используют его для развития силовых способностей и силовой выносливости
27	Опорный прыжок. Отжимание.	1		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации.
28	Отжимание – учет	1		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
29	Развитие координации	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
30	Лазание по канату. Прес – учет.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
31	Волейбол Т.Б. Основные правила волейбола	1		Овладевают основными приемами игры в волейбол
32	Стойки игрока. Передвижение	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
33	Приемы и передача	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
34	Передача двумя руками	1		
35	Передача двумя руками сверху – учет	1		
36	Овладение игрой	1		
37	Прием мяча двумя руками с низу	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
38	Пионербол	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
39	Прием мяча двумя руками снизу в парах.	1		
40	Освоение техники нижней подачи	1		
41	Нижняя прямая передача	1		
42	Прием с подачи	1		
43	Прием с подачи. Пионербол	1		
44	Нижняя подача – учет.	1		
45	Освоение прямого наподдающего удара	1		
46	Прямой нападающий удар	1		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
47	Техника приема владения мяча	1		
48	Техника владения мячом и развитие координации	1		
49	Передача сверху в парах – учет	1		
50	Освоение тактики игры	1		
51	Т.Б Лыжная подготовка подборка ботинок и одежды	1		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
52	Поперечный двухшажный ход	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
53	Одновременный двухшажный ход	1		

54	Подъем елочкой	1		техники лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
55	Подъем елочкой, торможение плугом	1		
56	Торможение плугом	1		
57	Повороты переступанием	1		
58	Комбинирование из ранее изученного	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
59	Подъем и спуск со склона	1		
60	Подъем и спуск со склона	1		
61	Торможение и повороты	1		
62	Подъем спуски	1		
63	Торможение и повороты	1		
64	Спуск с низкой стойкой	1		
65	Бег без палок	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
66	Бег 1км – учет	1		
67	Свободное катание	1		
68	Спуск в основной и низкой стойке	1		
69	Поперечный двухшажный ход	1		
70	Одновременный двухшажный ход	1		
71	Баскетбольная подготовка Т.Б. История баскетбола	1		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
72	Овладение техникой ведения мяча	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73	Ведения мяча с изменением высоты	1		
74	Овладения техникой бросков мяча	1		
75	Броски мяча	1		
76	Ведения мяча – учет	1		
77	Овладение двухшажным контрольным броском	1		
78	Броски с места – учет	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
79	Освоение индивидуальной защиты	1		
80	Броски со штрафной линии	1		
81	Броски со штрафной линии –учет	1		
82	Закрепление техники владением мяча	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
83	Подтягивание – учет	1		
84	Игра стритбол	1		
85	Штрафной бросок	1		
86	Освоение тактики игры	1		
87	Овладение игрой и комплексное развитие	1		
88	Т.Б. Легкая атлетика. Высокий старт	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют
89	Техника высокого старта	1		
90	Эстафеты. Челночный бег	1		
91	Низкий стартовый бег. Челночный бег 10м.	1		

92	Бег с ускорением 30-40сек. Развитие беговой выносливости	1		беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
93	Метание малого мяча – учет	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
94	Прыжки в длину с разбега	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
95	Прыжки в длину с разбега – учет.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
96	Прыжки в высоту	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
97	Прыжок в высоту с разбега	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
98	Развитие беговой выносливости	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
99	Бег с ускорением 30-40 сек	1		
100	Т.Б. плавание	1		Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
101	Стили плавания	1		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
102	Промежуточная аттестация – нормативы	1		Выполнение контрольных нормативов

Физическая культура 6 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
Раздел 1. Легкая атлетика (20 часов)				
1	Техника безопасности. История легкой атлетики. Высокий старт.	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
2	Высокий старт. Совершенствование бега до 12 минут. Мини-футбол.	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры на выбор. Зарождение олимпийских игр древности.	1		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	Прыжки в длину с разбега. Бег 30 метров - учёт. мини-футбол.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
5	Метание мяча с места на дальность. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. Физическое развитие человека.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета- тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
6	Метание на заданное расстояние Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
7	Прыжок в длину с разбега – учёт. Метание малого мяча. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Метание на дальность. Бег 60 метров – учёт. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в

9	Метание малого мяча – учёт. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
10	Развитие выносливости - бег 1500 метров. Игра на внимательность. Физическая культура человека.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
11	Бег 1000 метров – учёт. Упражнения на перекладине. Подвижная игра.	1		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
12	Бросок и ловля набивного мяча 2 кг. Подготовка к занятиям физической культурой	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
13	Низкий старт. Челночный бег – техника. Подвижная игра.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
14	Низкий старт. Челночный бег – техника. Эстафетный бег.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
15	Бег с преодолением искусственных препятствий. Прыжок в длину с места – учёт.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
16	Круговая тренировка (работа по станциям). Самонаблюдение и самоконтроль.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
17	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
18	Комплексы упражнений с набивными мячами. Челночный бег 3*10 метров – учёт	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
19	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
20	Развитие беговой выносливости. Измерение резервов организма и состояния здоровья. «Русская лапта».	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)				
21	Правила техники безопасности на уроках	1		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

	гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.			Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
22	Организующие команды и приемы. Прыжки на скакалке – учет. «Русская лапта».	1		Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы
23	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. «Русская лапта».	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
24	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на О.И.	1		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
25	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. Тест на гибкость. Спортигры	1		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
26	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание – учет.	1		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
27	Опорный прыжок. Отжимание. Прикладно-ориентированные упражнения. «Русская лапта»	1		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
28	Акробатические упражнения и комбинации. Отжимание – учет. Прикладно-ориентированные упражнения.	1		
29	Развитие координации. Прикладно-ориентированные упражнения.	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
30	Развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату. Пресс – учет. «Русская лапта»	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Раздел 3. Волейбол (20 часов)				
31	Техника безопасности на уроках спортивные игры. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
32	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
33	Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте над собой.	1		

34	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой. Мини-волейбол.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
35	Передача двумя руками сверху на месте над собой – учет. Мини- волейбол.	1		
36	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
37	Передачи на месте, в движении и после перемещения. Игра по упрощённым правилам. Мини-волейбол.	1		
38	Приём мяча двумя руками снизу на месте, с перемещением. «Пионербол»	1		
39	Приём мяча двумя руками снизу в парах, от сетки. Игра по упрощённым правилам	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
40	Освоение техники нижней прямой подачи. Мини-волейбол.	1		
41	Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача – обучение, в парах.	1		
42	Приём с подачи. Комбинации из освоенных элементов. Приём мяча снизу от сетки	1		
43	Приём с подачи. Комбинации из освоенных элементов. Нижний приём в парах - учёт	1		
44	Нижняя прямая подача – учет. «Пионербол».	1		
45	Освоение техники прямого нападающего удара. Мини-волейбол.	1		
46	Прямой нападающий удар.	1		
47	Передача мяча снизу двумя руками в парах – учет. «Пионербол».	1		
48	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
49	Передачи мяча сверху двумя руками в парах – учет.	1		
50	Освоение тактики игры.	1		

Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)

51	ТБ на уроках, температурный режим, требования к одежде, подбор лыжного инвентаря Подвижные игры.	1		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
52	Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «салки дай руку».	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
53	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры	1		
54	Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Пустое место».	1		
55	Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Пустое место»	1		
56	Подъём на искось «полуёлочкой». Подвижная игра «По местам».	1		
57	Подъём на искось «полуёлочкой». Подвижная игра «По местам»	1		
58	Торможение «плугом». Подвижная игра «Лыжный поезд»	1		
59	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Игра Салки/сто прим.	1		
60	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1		
61	Торможения и повороты. Подъёмы и спуски со склонов. Подвижные игры.	1		
62	Подъёмы и спуски со склонов. Торможения и повороты. Подвижные игры.	1		
63	Подъёмы и спуски со склонов. Подъём на искось «полуёлочкой».	1		
64	Спуск в низкой стойке.	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
65	Бег на лыжах без палок. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		
66	Применение изученных приёмов. Бег на лыжах – 1 км. - учёт.	1		
67	Спуск через ворота, свободное катание. Подвижные игры.	1		

68	Спуск в основной и низкой стойке. Подвижные игры.	1		
Раздел 5. Баскетбол (20 часов)				
69	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
70	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
71	Освоение ловли и передач мяча.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
73	Освоение техники ведения мяча. Развитие быстроты.	1		
74	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Развитие быстроты.	1		
75	Ведение мяча. Передачи и ловля мяча. Броски. Учебная игра.	1		
76	Овладение техникой бросков мяча. Развитие выносливости.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77	Броски мяча. Тест на гибкость. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
78	Ведение мяча – учёт. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
79	Овладение техникой два шага бросок в кольцо. Прыжки на скакалке – учёт.	1		
80	Броски с места – учёт. Броски мяча в кольцо, после двух шагов. Мини-баскетбол.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81	Бросок мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок Учебная игра.	1		
82	Освоение индивидуальной техники защиты.	1		
83	Броски со штрафной линии. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа – учёт.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84	Броски со штрафной линии – учёт. Развитие координации.	1		

85	Закрепление техники владения мячом. Развитие силы.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86	Промежуточная аттестация	1	1	
87	Штрафной бросок, игра «Стрит бол». Развитие силы.	1		
88	Штрафной бросок, игра «Стрит бол».	1		
Раздел 6. Легкая атлетика (12 часов)				
89	Техника безопасности. Высокий, средний, низкий старт. Мини-футбол.	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
90	Техника высокого, среднего, низкого старта. Пресс за 1 мин – учёт.	1		
91	Эстафетный бег, челночный бег. Прыжки в длину с места. Мини – футбол.	1		
92	Низкий старт, спринтерский бег. Развитие быстроты. Челночный бег 3*10 метров - учет.	1		
93	Бег 60 метров – учет. Развитие быстроты.	1		
94	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов. Развитие силы. Прикладно-ориентированные упражнения.	1		
95	Метание малого мяча – учёт. Физическое развитие человека. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
96	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – учёт.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
97	Прыжок в длину с разбега – учёт. ОРУ	1		
98	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Мини-футбол.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
99	Промежуточная аттестация - нормативы	1	1	

100	Развитие беговой выносливости. Бег 1000 метров – учёт. Прикладно-ориентированные упражнения.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Раздел 7. Плавание (2 часа)				
101	Плавание. Техника безопасности на водоемах.	1		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты
102	Стили плавания.	1		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Физическая культура 7 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
Раздел 1. Легкая атлетика (20 часов)				
1	Техника безопасности. История легкой атлетики. Высокий старт.	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
2	Высокий старт. Совершенствование бега до 12 минут. Мини-футбол.	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры на выбор. Зарождение олимпийских игр древности.	1		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	Прыжки в длину с разбега. Бег 30 метров - учёт. мини-футбол.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
5	Метание мяча с места на дальность. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. Физическое развитие человека.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета- тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
6	Метание на заданное расстояние Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
7	Прыжок в длину с разбега – учёт. Метание малого мяча. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Метание на дальность. Бег 60 метров – учёт. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в

9	Метание малого мяча – учёт. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
10	Развитие выносливости - бег 1500 метров. Игра на внимательность. Физическая культура человека.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
11	Бег 1000 метров – учёт. Упражнения на перекладине. Подвижная игра.	1		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
12	Бросок и ловля набивного мяча 2 кг. Подготовка к занятиям физической культурой	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
13	Низкий старт. Челночный бег – техника. Подвижная игра.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
14	Низкий старт. Челночный бег – техника. Эстафетный бег.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
15	Бег с преодолением искусственных препятствий. Прыжок в длину с места – учёт.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
16	Круговая тренировка (работа по станциям). Самонаблюдение и самоконтроль.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
17	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
18	Комплексы упражнений с набивными мячами. Челночный бег 3*10 метров – учёт	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
19	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
20	Развитие беговой выносливости. Измерение резервов организма и состояния здоровья. «Русская лапта».	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)				
21	Правила техники безопасности на уроках	1		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

	гимнастики. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.			Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
22	Организующие команды и приемы. Прыжки на скакалке – учет. «Русская лапта».	1		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
23	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. «Русская лапта».	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
24	Упражнения и комбинации на гимнастической стенке. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на О.И.	1		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
25	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. Тест на гибкость. Спортигры	1		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
26	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание – учет.	1		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
27	Опорный прыжок. Отжимание. Прикладно-ориентированные упражнения. «Русская лапта»	1		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
28	Акробатические упражнения и комбинации. Отжимание – учет. Прикладно-ориентированные упражнения.	1		
29	Развитие координации. Прикладно-ориентированные упражнения.	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
30	Развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату. Пресс – учет. «Русская лапта»	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Раздел 3. Волейбол (20 часов)				
31	Техника безопасности на уроках спортивные игры. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
32	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
33	Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте над собой.	1		

34	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой. Мини-волейбол.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
35	Передача двумя руками сверху на месте над собой – учет. Мини- волейбол.	1		
36	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
37	Передачи на месте, в движении и после перемещения. Игра по упрощённым правилам. Мини-волейбол.	1		
38	Приём мяча двумя руками снизу на месте, с перемещением. «Пионербол»	1		
39	Приём мяча двумя руками снизу в парах, от сетки. Игра по упрощённым правилам	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
40	Освоение техники нижней прямой подачи. Мини-волейбол.	1		
41	Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача – обучение, в парах.	1		
42	Приём с подачи. Комбинации из освоенных элементов. Приём мяча снизу от сетки	1		
43	Приём с подачи. Комбинации из освоенных элементов. Нижний приём в парах - учёт	1		
44	Нижняя прямая подача – учет. «Пионербол».	1		
45	Освоение техники прямого нападающего удара. Мини-волейбол.	1		
46	Прямой нападающий удар.	1		
47	Передача мяча снизу двумя руками в парах – учет. «Пионербол».	1		
48	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
49	Передачи мяча сверху двумя руками в парах – учет.	1		
50	Освоение тактики игры.	1		

Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)

51	ТБ на уроках, температурный режим, требования к одежде, подбор лыжного инвентаря Подвижные игры.	1		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
52	Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «салки дай руку».	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
53	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры	1		
54	Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Пустое место».	1		
55	Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Пустое место»	1		
56	Подъём на искось «полуёлочкой». Подвижная игра «По местам».	1		
57	Подъём на искось «полуёлочкой». Подвижная игра «По местам»	1		
58	Торможение «плугом». Подвижная игра «Лыжный поезд»	1		
59	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Игра Салки/сто прим.	1		
60	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1		
61	Торможения и повороты. Подъёмы и спуски со склонов. Подвижные игры.	1		
62	Подъёмы и спуски со склонов. Торможения и повороты. Подвижные игры.	1		
63	Подъёмы и спуски со склонов. Подъём на искось «полуёлочкой».	1		
64	Спуск в низкой стойке.	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
65	Бег на лыжах без палок. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		
66	Применение изученных приёмов. Бег на лыжах – 1 км. - учёт.	1		
67	Спуск через ворота, свободное катание. Подвижные игры.	1		

68	Спуск в основной и низкой стойке. Подвижные игры.	1		
Раздел 5. Баскетбол (20 часов)				
69	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
70	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
71	Освоение ловли и передач мяча.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
73	Освоение техники ведения мяча. Развитие быстроты.	1		
74	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Развитие быстроты.	1		
75	Ведение мяча. Передачи и ловля мяча. Броски. Учебная игра.	1		
76	Овладение техникой бросков мяча. Развитие выносливости.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77	Броски мяча. Тест на гибкость. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
78	Ведение мяча – учёт. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
79	Овладение техникой два шага бросок в кольцо. Прыжки на скакалке – учёт.	1		
80	Броски с места – учёт. Броски мяча в кольцо, после двух шагов. Мини-баскетбол.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81	Бросок мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок Учебная игра.	1		
82	Освоение индивидуальной техники защиты.	1		
83	Броски со штрафной линии. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа – учёт.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84	Броски со штрафной линии – учёт. Развитие координации.	1		

85	Закрепление техники владения мячом. Развитие силы.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86	Промежуточная аттестация	1	1	
87	Штрафной бросок, игра «Стрит бол». Развитие силы.	1		
88	Штрафной бросок, игра «Стрит бол».	1		
Раздел 6. Легкая атлетика (12 часов)				
89	Техника безопасности. Высокий, средний, низкий старт. Мини-футбол.	1		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
90	Техника высокого, среднего, низкого старта. Пресс за 1 мин – учёт.	1		
91	Эстафетный бег, челночный бег. Прыжки в длину с места. Мини – футбол.	1		
92	Низкий старт, спринтерский бег. Развитие быстроты. Челночный бег 3*10 метров - учет.	1		
93	Бег 60 метров – учет. Развитие быстроты.	1		
94	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов. Развитие силы. Прикладно-ориентированные упражнения.	1		
95	Метание малого мяча – учёт. Физическое развитие человека. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
96	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – учёт.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
97	Прыжок в длину с разбега – учёт. ОРУ	1		
98	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Мини-футбол.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
99	Промежуточная аттестация - нормативы	1	1	

100	Развитие беговой выносливости. Бег 1000 метров – учёт. Прикладно-ориентированные упражнения.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Раздел 7. Плавание (2 часа)				
101	Плавание. Техника безопасности на водоемах.	1		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты
102	Стили плавания.	1		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Физическая культура 8 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
Раздел 1. Легкая атлетика (9 часов)				
1	Старт и стартовый разгон. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
2	Метание. Развитие выносливости.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
3	Метание. Развитие скорости.	1		
4	Бег 60 метров, учёт. Развитие выносливости.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5	Бег 1000 метров, учёт. Подвижные игры.	1		
6	Метание. Кроссовая подготовка.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
7	Метание, учёт. Подвижные игры.	1		
8	Бег 2000 метров. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Передача контрольных упражнений. Подвижные игры.	1		

Раздел 2. Гимнастика (9 часов)			
10	Акробатика. Лазание.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
11	Подтягивание, учёт. акробатика. Опорный прыжок.	1	
12	Акробатика. Опорный прыжок. Упражнение в висах.	1	
13	Акробатика. Опорный прыжок. Висы и упоры	1	
14	Опорный прыжок, учёт. Висы и упоры.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
15	Перекладина, бревно. Висы и упоры.	1	
16	Упоры и висы, учёт. Упражнения на бревне и перекладине.	1	
17	Висы и бревно, учёт. Лазание.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
18	Пересдача контрольных упражнений. Лазание, учёт.	1	
Раздел 3. Баскетбол (32 часа)			
19	Передвижения. Ведение мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
20	Отжимание от пола, учёт. Ведение мяча. Остановка	2	
21	Ведение мяча. Передачи и ловля	2	
22	Челночный бег, учёт. Ведение мяча. Броски	2	
23	Ведение мяча. Передачи. Броски	2	
24	Владение мячом. Подвижные игры	2	
25	Ведение мяча. Передачи. Броски с места.	2	
26	Броски после 2-х шагов. Передачи.	2	
27	Передача и ловля, учёт. Владение мячом	2	
28	Броски. Учебная игра	2	
29	Броски с места, учёт. Учебная игра.	2	
30	Владение мячом. Стритбол	2	
31	Броски после 2-х шагов, учёт. Стритбол.	2	
32	Владение мячом.	2	
33	Владение мячом в игре	2	
34	Поднимание туловища. Учебная игра	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка (22 часа)			
35	Совершенствование техники лыжных ходов.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от
36	Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	2	
37	Совершенствование техники лыжных ходов	2	

38	Скользкий шаг в гору.	2		ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
39	Попеременный 2-х шажный ход, учёт. Развитие выносливости.	2		
40	Бег 1 км, учёт. Спуски и подъёмы.	2		
41	Одновременный одношажный ход, учёт. Спуски и подъёмы.	2		
42	Скользкий шаг в гору, учёт. Подвижные игры	2		
43	Развитие выносливости.	2		
44	Спуски, учёт. Развитие выносливости	2		
45	Бег 2 км, учёт. Подвижные игры	2		
Раздел 5. Волейбол (15 часов)				
46	Передачи сверху	2		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
47	Приём мяча снизу	2		
48	Тест на быстроту, учёт. Передачи и приём.	2		
49	Передачи сверху, учёт. Подвижные игры.	2		
50	Нижняя прямая подача. Прием и передачи	2		
51	Передачи над собой, учёт. Мини-волейбол	2		
52	Совершенствование приёма и передач	1		
53	Приём снизу, учёт. Поддачи.	1		
54	Промежуточная аттестация. Нижняя прямая подача, учёт. Мини-волейбол	1		
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				
55	Прыжки в высоту	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
56	Прыжки в высоту. Метание	1		
57	Прыжки в высоту, учёт.	1		
58	Старт и стартовый разгон. Развитие скорости	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
59	Бег 60 метров, учёт. Метание	1		

60	Прыжки в длину. Метание	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
61	Метание, учёт. Прыжки	1		
62	Прыжки в длину, учёт. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
63	Бег 400 метров, учёт. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
64	Промежуточная аттестация - нормативы	1	1	
Раздел 7. Плавание (5 часов)				
65	Плавание. Техника безопасности на водоёмах	1		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
66	Стили плавания	1		
67	Плавание	1		
68	Игра "Русская лапта"	1		
69	Игра "Русская лапта"	1		

Физическая культура 9 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
Раздел 1. Легкая атлетика (9 часов)				
1	Техника безопасности на уроках физической культуре. Старт и стартовый разгон	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
2	Метание. Развитие выносливости.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
3	Метание. Развитие скорости.	1		
4	Бег 60 метров, учёт. Развитие выносливости.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5	Бег 1000 метров, учёт. Подвижные игры.	1		
6	Метание. Кроссовая подготовка.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
7	Метание, учёт. Подвижные игры.	1		
8	Бег 2000 метров. Подвижные игры.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Передача контрольных упражнений. Подвижные игры.	1		

Раздел 2. Гимнастика (9 часов)			
10	Лазание.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
11	Подтягивание, учёт. акробатика. Опорный прыжок.	1	
12	Опорный прыжок. Упражнения в висах	1	
13	Опорный прыжок. Висы и упоры.	1	
14	Опорный прыжок -учет. Висы и упоры.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
15	Перекладина. Бревно. Висы и упоры.	1	
16	Висы и упоры-учет. Упражнения на бревне и перекладине	1	
17	Висы и бревно-учет. Лазание	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
18	Пересдача контрольных упражнений. Лазание, учёт.	1	
Раздел 3. Баскетбол (29 часов)			
19	Передвижения. Ведение мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
20	Отжимание от пола, учёт.	1	
21	Ведение мяча. Остановка	1	
22	Ведение мяча. Передачи и ловля	2	
23	Челночный бег, учёт.	1	
24	Ведение мяча. Броски	1	
25	Ведение мяча. Передачи. Броски	2	
26	Владение мячом. Подвижные игры	2	
27	Ведение мяча. Передачи. Броски с места.	2	
28	Броски после 2-х шагов. Передачи.	2	
29	Передача и ловля, учёт. Владение мячом	2	
30	Броски. Учебная игра	2	
31	Броски с места, учёт. Учебная игра.	2	
32	Владение мячом. Стритбол	2	
33	Броски после 2-х шагов, учёт. Стритбол.	2	
34	Владение мячом в игре	3	
Раздел 4. Лыжная подготовка (26 часов)			
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
36	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.	4	
37	Одновременный двухшажный ход.	1	

	Переход с одного хода на другой			
38	Попеременный двухшажный ход	1		
39	Одновременный двухшажный ход	3		
40	Спуск в основной стойке	1		
41	Одновременный двухшажный ход	1		
42	Спуск в основной стойке с поворотами	1		
43	Спуск в основной стойке - учёт «Поворот «плугом»	1		
44	Одновременный бесшажный ход «Поворот «плугом»	2		
45	Одновременный одношажный ход Торможения «плугом»	2		
46	Спуски, подъёмы, торможения	2		
47	Совершенствование техники классического хода	2		
48	Бег на лыжах с учётом времени 2-3 км	1		
49	Совершенствование техники лыжных ходов переходы с лыжных ходов	2		
50	Весёлые старты, подвижные игры	1		
Раздел 5. Волейбол (16 часов)				
51	Стойка и передвижение игрока. Передача над собой	2		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
52	Нижняя прямая подача, прием подачи.	2		
53	Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах	1		
54	Нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя передача в парах	1		
55	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку	1		
56	Верхняя передача в парах - учёт нападающий удар	1		
57	Промежуточная аттестация. Передача над собой - учёт Нижняя прямая передача	1		
58	Передача над собой во встречных колоннах.	1		

	Нижняя прямая передача, прием подачи.			
59	Нижняя прямая подача, прием подач. Нападающий удар	1		
60	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках	1		
61	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
62	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам в разных комбинациях.	1		
63	Игра по упрощенным правилам в разных комбинациях	1		
64	Тактика свободного нападения. Нападающий удар	1		
65	Нижняя прямая подача, прием подачи - учёт	1		
66	Совершенствование разученных приёмов. Игра в волейбол	2		
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				
55	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт Финиширование Спортигры	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
56	Челночный бег. Низкий старт. Финиширование Спортигры	1		
57	Челночный бег - учёт спортигры	1		
58	Развитие скорости, бег 60 мет. Спортигры	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
59	Развитие скоростной выносливости Бег 60 мет - учёт. Спортигры	1		
60	Развитие беговой выносливости, бег 1500-2000мет.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
61	Прыжок в длину с разбега. Метание. Спортигры	1		

62	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов – учёт. Метание. Спортигры	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
63	Промежуточная аттестация - нормативы	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
64	Развитие выносливости Бег 1500-200 мет – учёт	1	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

**Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

5 класс

1. Какой строй называется шеренгой?

- а. в затылок друг к другу;
- б. лицом к лицу;
- в. плечом к плечу;
- г. затылком к затылку.

2. Какой строй называется колонной?

- а. в затылок друг к другу;
- б. лицом к лицу;
- в. плечом к плечу;
- г. затылком к затылку.

3. В двигательный режим входят:

- а. работа за компьютером;
- б. зарядка;
- в. просмотр спортивных передач;
- г. игра с игрушками.

4. К физическим качествам относятся:

- а. решительность;
- б. сила, выносливость, гибкость;
- в. смелость;
- г. упорство.

5. К закаливанию относятся:

- а. питье холодной воды;
- б. ходьба под дождем;
- в. обтирание мокрым полотенцем;
- г. горячие ванны для ног.

6. Для профилактики нарушений осанки выполняются:

- а. скоростные упражнения;
- б. упражнения на гибкость;
- в. силовые упражнения;
- г. циклические упражнения.

7. Частота сердечных сокращений в покое:

- а. больше, чем при нагрузке;
- б. меньше, чем при нагрузке;
- в. не зависит от нагрузки;
- г. зависит от тренированности.

8. Правильное дыхание – это:

- а. более продолжительный вдох;
- б. более продолжительный выдох;
- в. равная продолжительность вдоха и выдоха;
- г. вдох через нос, выдох – ртом.

9. Под закаливанием понимается:

- а. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б. использование солнца, воды, воздуха;
- в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г. купание в холодной воде и ходьба босиком.

10. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке):

- а. 10;
- б. 5;
- в. 12;
- г. 8.

11. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

12. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

13. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров; б) 1000, 1500 и 2000 метров; в) 100 и 200 метров; г) 30 и 60 метров.

14. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

15. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года;
- д) один раз в пять лет

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

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

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

17. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

а) «ножницы»; б) «перешагивание»; в) «согнув ноги»; г) «прогнувшись».

18. Где проходили летние Олимпийские игры в 2016 году?

а) Москва; б) Рио; в) Сочи; г) Оттава.

19. Что относится к гимнастике?

а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.

20. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход;
б) низкий старт;
в) повороты на месте, перестроения;
г) верхняя подача.

**Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

6 класс

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания - Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды - «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды - «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды - «На старт!» и «Марш!»;
- г) две команды - «Внимание!», «Марш!».

5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

6. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

7. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

8. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

9. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;

- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища

10. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

12. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

13. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

14. В какие цвета окрашены олимпийские кольца

Ответ:

15. Перечисли гимнастические снаряды:

Ответ:

**Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 класс**

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.

9. Как звучит девиз Олимпийских игр?

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

10. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами; б) олимпиониками; в) мастерами; г) палестриками

11. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр б) стадион в) палестра

12. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

13. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

14. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23; б) 34; в) 45; г) 56.

15. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

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

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

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

17. Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе; б) выполнение упражнений; в) часть человеческой культуры

18. 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.

19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

**Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации
по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

8 класс

1. Перед началом урока по физической культуре необходимо

- А) Вымыть руки
- Б) Надеть спортивную форму
- В) Выполнить разминку
- Г) Плотно поесть

2. Как зовут тульскую Олимпийскую чемпионку по велоспорту

- А) Слюсарева О.
- Б) Шарапова М.
- В) Кабаева А.
- Г) Липницкая Ю.

3. Способность долгое время выполнять действие с одинаковой скоростью – это

- А) Сила
- Б) Ловкость
- В) Выносливость
- Г) Гибкость

4. Русская игра с битой и мячом

- А) Бейсбол
- Б) Крикет
- В) Лапта
- Г) Теннис

5. Способность выполнять упражнения с наибольшей частотой – это

- А) Скорость
- Б) Выносливость
- В) Сила
- Г) Гибкость

6. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014 г.

- А) Динамо
- Б) Спартак
- В) Арсенал
- Г) Локомотив

7. Длина марафона равняется

- А) 5км 200м
- Б) 21км 500м
- В) 42км 195м
- Г) 50 км.

8. Какой из видов спорта не является Олимпийским?

- А) Хоккей
- Б) Айскреш
- В) Шорттрек
- Г) Бобслей

9. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

- А) 1976
- Б) 1912
- В) 1984
- Г) 1980

10. С какой стороны, от метателя, нужно находиться во время занятий по метанию?

- А) Справа сзади
- Б) Слева сзади
- В) Сзади
- Г) Спереди

11. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- А) один раз в год
- Б) один раз в два года
- В) один раз в четыре года
- Г) один раз в десять лет

12. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

А) Скиатлон Б) Дуатлон В) Биатлон Г) Арчитлон

13. В каком городе зародились Олимпийские игры?

А) Рим Б) Спарта В) Карфаген Г) Афины

14. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.

15. Перечислите снаряды спортивной гимнастики.

**Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

9 класс

1. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) Лекарственные средства
- б) Медицинское обследование
- в) физические упражнения
- г) туризм

2. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а) Затылком, ягодицами, пятками.
- б) Лопатками, ягодицами, пятками.
- в) Затылком, спиной, пятками.
- г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

3. Какие Зимние Олимпийские игры проходят в Сочи в 2014 году?

- а) Двадцатые (XX);
- б) Двадцать первые (XXI);
- в) Двадцать вторые (XXII);
- г) Двадцать третьи (XXIII).

4. Кто из этих легендарных российских женщин зажег Огонь Олимпиады на открытии Зимних Олимпийских игр в Сочи?

- а) Конькобежка Лидия Скобликова;
- б) Космонавт Валентина Терешкова;
- в) Фигуристка Ирина Роднина;
- г) Лыжница Раиса Сметанина.

5. Что нельзя выполнять во время игры в баскетбол?

- а) Забрасывать мяч в корзину;
- б) Вести мяч только одной рукой;
- в) Выполнять бросок двумя руками;
- г) Играть ногой.

6. Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие?

- а) Гимнастика;
- б) Акробатика;
- в) Легкая атлетика;
- г) Подвижные игры.

7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, это?

- а) Сила;
- б) Быстрота;
- в) Выносливость;
- г) Гибкость.

8. Техникou физических упражнений принято называть ...

- а) Способ целесообразного решения двигательной задачи.

- б) Способ организации движений при выполнении упражнений.
- в) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- г) Рациональную организацию двигательных действий.

9. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а) Обеспечивает ритмичность работы организма.
- б) Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в) Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
- г) Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

11. Физическими упражнениями принято называть...

- а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б) Многократное повторение двигательных действий.
- в) Определенным образом организованные двигательные действия.
- г) Движения, способствующие повышению работоспособности

12. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- б) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

13. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) Способность передвигаться с большой скоростью.
- б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.
- в) Способность быстро набирать скорость.
- г) Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

14. Перечислите основные двигательные качества человека.

15. Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр по легкой атлетике?
