

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г. ОРЕНБУРГА

МОАУ "СОШ №15"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО

Заместитель директора

Директор МОАУ

валеолого-эстетико-
прикладного цикла

по УВР

«СОШ №15»

протокол №1 от 28.08.2024

протокол №1 от 28.08.2024

Шинбергенов А.Т.

приказ № 01-02-141

от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5331710)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г.Оренбург 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 374 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну

ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном

обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и

нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	https://edsoo.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	https://edsoo.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://edsoo.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://edsoo.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://edsoo.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	https://edsoo.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	0	10	https://edsoo.ru

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://edsoo.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://edsoo.ru
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	https://www.gto.ru
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	2	0	https://edsoo.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	4	https://edsoo.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://edsoo.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://edsoo.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	11	https://edsoo.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://edsoo.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://edsoo.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	https://edsoo.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://edsoo.ru
2.7	Модуль "Спорт"	3	0	3	https://edsoo.ru
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	https://edsoo.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://edsoo.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	https://edsoo.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	https://edsoo.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://edsoo.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://edsoo.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	2	https://edsoo.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://edsoo.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://edsoo.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://edsoo.ru
2.8	Модуль "Спорт"	3	0	3	https://www.gto.ru
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

					ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	https://edsoo.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	https://edsoo.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://edsoo.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	20	0	20	https://edsoo.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	0	18	https://edsoo.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	8	https://edsoo.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	2	https://edsoo.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://edsoo.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://edsoo.ru

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://edsoo.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	0	5	https://www.gto.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые
		Всего	Контрольные	Практические		

			работы	работы					образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					2.09.24	3.09.24	4.09.24	4.09.24	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					6.09	6.09	6.09	6.09	
3	Олимпийские игры древности	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					9.09	10.09	11.09	11.09	
4	Бег на длинные дистанции	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					13.09	13.09	13.09	13.09	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					16.09	17.09	18.09	18.09	
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					20.09	20.09	20.09	20.09	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					23.09	24.09	25.09	25.09	
8	Правила и техника	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м				24.09	27.09	27.09	27.09	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					30.09	1.10	2.10	2.10	
10	Режим дня. Стартовая диагностическая работа	1	1	0	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					1.10	4.10	4.10	4.10	
11	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					7.10	8.10	9.10	9.10	
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					8.10	11.10	11.10	11.10	
13	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					14.10	15.10	16.10	16.10	
14	Техника ловли и передачи мяча на месте	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					15.10	18.10	18.10	18.10	
15	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					21.10	22.10	23.10	23.10	

16	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					22.10	25.10	25.10	25.10	
17	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					5.11	5.11	6.11	6.11	
18	Ведение мяча в движении	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					11.11	8.11	8.11	8.11	
19	Ведение мяча в движении	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					12.11	12.11	13.11	13.11	
20	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					18.11	15.11	15.11	15.11	
21	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					19.11	19.11	20.11	20.11	
22	Технические действия с мячом	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					25.11	22.11	22.11	22.11	
23	Технические действия с мячом	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					26.11	26.11	27.11	27.11	
24	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					2.12	29.11	29.11	29.11	

	организма								
25	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					3.12	3.12	4.12	4.12	
26	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					9.12	6.12	6.12	6.12	
27	Кувырок назад в группировке	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					10.12	10.12	11.12	11.12	
28	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					16.12	13.12	13.12	13.12	
29	Опорные прыжки	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					17.12	17.12	18.12	18.12	
30	Опорные прыжки. Полугодовая диагностическая работа	1	1	0	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					23.12	20.12	20.12	20.12	
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					24.12	24.12	25.12	25.12	
32	Упражнения на гимнастической	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					13.01.25	27.12	27.12	27.12	

	лестнице								
33	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					14.01	10.01.25	10.01.25	10.01.25	
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					20.01	14.01	15.01	15.01	
35	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					21.01	17.01	17.01	17.01	
36	Составление	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru

	дневника по физической культуре				27.01	21.01	22.01	22.01	
37	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					28.01	24.01	24.01	24.01	
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					3.02	28.01	29.01	29.01	
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					4.02	31.01	31.01	31.01	
40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					10.02	4.02	5.02	5.02	
41	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					11.02	7.02	7.02	7.02	
42	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					17.02	11.02	12.02	12.02	
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					18.02	14.02	14.02	14.02	
44	Правила и техника	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км				24.02	18.02	19.02	19.02	
45	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					25.02	21.02	21.02	21.02	
46	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					3.03	25.02	26.02	26.02	
47	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					4.03	28.02	28.02	28.02	
48	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					10.03	4.03	5.03	5.03	
49	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					11.03	7.03	7.03	7.03	
50	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					17.03	11.03	12.03	12.03	
51	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					18.03	14.03	14.03	14.03	
52	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					24.03	18.03	19.03	19.03	
53	Технические действия с мячом	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					25.03	21.03	21.03	21.03	

54	Технические действия с мячом	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					7.04	25.03	4.04	4.04	
55	Технические действия с мячом	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					8.04	4.04	9.04	9.04	
56	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					14.04	8.04	11.04	11.04	
57	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					15.04	11.04	16.04	16.04	
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					21.04	15.04	18.04	18.04	
59	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					22.04	18.04	23.04	23.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					28.04	22.04	25.04	25.04	
61	Метание малого мяча в	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					29.04	25.04	30.04	30.04	

	неподвижную мишень								
62	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					5.05	29.04	2.05	2.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					6.05	2.05	7.05	7.05	
64	Прыжок в высоту с прямого разбега. Промежуточная: Итоговая контрольная работа	1	1	0	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					12.05	6.05	14.05	14.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://edsoo.ru
					13.05	13.05	16.05	16.05	
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://www.gto.ru
					19.05	16.05	21.05	21.05	

	ступени								
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://www.gto.ru
					20.05	20.05	23.05	23.05	
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	0	1	5А	5Б	5В	5Г	https://www.gto.ru
					20.05	23.05	23.05	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электрон ные цифровые образоват ельные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	ба	бб	бв	бг	
1.	Возрождение Олимпийских	1	0	1	04.09.2024	05.09.2024	04.09.2024	05.09.2024	https://edsoo.

	игр								ru
2.	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	05.09.2024	06.09.2024	05.09.2024	06.09.2024	https://edsoo.ru
3.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	11.09.2024	12.09.2024	11.09.2024	12.09.2024	https://edsoo.ru
4.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	12.09.2024	13.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	https://edsoo.ru
5.	Спринтерский бег	1	0	1	18.09.2024	19.09.2024	18.09.2024	19.09.2024	https://edsoo.ru
6.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	0	1	19.09.2024	20.09.2024	19.09.2024	20.09.2024	https://edsoo.ru
7.	Гладкий равномерный бег. Входная диагностическая работа	1	1	0	25.09.2024	26.09.2024	25.09.2024	26.09.2024	https://edsoo.ru

8.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1	0	1	26.09.2024	27.09.2024	26.09.2024	27.09.2024	https://edsoo.ru
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	02.10.2024	03.10.2024	02.10.2024	03.10.2024	https://edsoo.ru
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	03.10.2024	04.10.2024	03.10.2024	04.10.2024	https://edsoo.ru
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	09.10.2024	10.10.2024	09.10.2024	10.10.2024	https://edsoo.ru

	челночный бег 3x10 м								
12	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1	10.10.2024	11.10.2024	10.10.2024	11.10.2024	https://edsoo.ru
13	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	16.10.2024	17.10.2024	16.10.2024	17.10.2024	https://edsoo.ru
14	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	17.10.2024	18.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	https://edsoo.ru
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	23.10.2024	24.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	https://edsoo.ru
16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	24.10.2024	25.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	https://edsoo.ru
17	Физическая подготовка человека	1	0	1	06.11.2024	07.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	https://edsoo.ru

18	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	07.11.2024	08.11.2024	07.11.2024	08.11.2024	https://edsoo.ru
19	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	13.11.2024	14.11.2024	10.10.2024	14.11.2024	https://edsoo.ru
20	Акробатические комбинации	1	0	1	14.11.2024	15.11.2024	16.10.2024	15.11.2024	https://edsoo.ru
21	Акробатические комбинации	1	0	1	20.11.2024	21.11.2024	17.10.2024	21.11.2024	https://edsoo.ru
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	21.11.2024	22.11.2024	23.10.2024	22.11.2024	https://edsoo.ru
23	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	27.11.2024	28.11.2024	24.10.2024	28.11.2024	https://edsoo.ru
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	28.11.2024	29.11.2024	06.11.2024	29.11.2024	https://edsoo.ru

25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	04.12.2024	05.12.2024	07.11.2024	05.12.2024	https://edsoo.ru
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	05.12.2024	06.12.2024	10.10.2024	06.12.2024	https://edsoo.ru
27	Лазание по канату в три приема	1	0	1	11.12.2024	12.12.2024	11.12.2024	12.12.2024	https://edsoo.ru
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на	1	0	1	12.12.2024	13.12.2024	12.12.2024	13.12.2024	https://edsoo.ru

	низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.								
29	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	18.12.2024	19.12.2024	18.12.2024	19.12.2024	https://edsoo.ru
30	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	19.12.2024	20.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	https://edsoo.ru
31	Передвижение одновременным одношажным ходом. Полугодовая диагностическа я работа	1	1	0	25.12.2024	26.12.2024	25.12.2024	26.12.2024	https://edsoo.ru
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	26.12.2024	27.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	https://edsoo.ru

33	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1	0	1	09.01.2025	09.01.2025	09.01.2025	09.01.2025	https://edsoo.ru
34	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1	0	1	15.01.2025	10.01.2025	15.01.2025	10.01.2025	https://edsoo.ru
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	16.01.2025	16.01.2025	16.01.2025	16.01.2025	https://edsoo.ru
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	22.01.2025	17.01.2025	22.01.2025	17.01.2025	https://edsoo.ru
37	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1	0	1	23.01.2025	23.01.2025	23.01.2025	23.01.2025	https://edsoo.ru
38	Закаливающие процедуры с помощью	1	0	1	29.01.2025	24.01.2025	29.01.2025	24.01.2025	https://edsoo.ru

	воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах								
39	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	30.01.2025	30.01.2025	30.01.2025	30.01.2025	https://edsoo.ru
40	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	05.02.2025	31.01.2025	05.02.2025	31.01.2025	https://edsoo.ru
41	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	06.02.2025	06.02.2025	06.02.2025	06.02.2025	https://edsoo.ru
42	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	12.02.2025	07.02.2025	12.02.2025	07.02.2025	https://edsoo.ru
43	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	13.02.2025	13.02.2025	13.02.2025	13.02.2025	https://edsoo.ru
44	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	19.02.2025	14.02.2025	19.02.2025	14.02.2025	https://edsoo.ru
45	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	20.02.2025	20.02.2025	20.02.2025	20.02.2025	https://edsoo.ru

46	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	26.02.2025	21.02.2025	26.02.2025	21.02.2025	https://edsoo.ru
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	27.02.2025	27.02.2025	27.02.2025	27.02.2025	https://edsoo.ru
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	05.03.2025	28.02.2025	05.03.2025	28.02.2025	https://edsoo.ru
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	06.03.2025	06.03.2025	06.03.2025	06.03.2025	https://edsoo.ru
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1	0	1	12.03.2025	07.03.2025	12.03.2025	07.03.2025	https://edsoo.ru
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1	0	1	13.03.2025	13.03.2025	13.03.2025	13.03.2025	https://edsoo.ru

52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	19.03.2025	14.03.2025	19.03.2025	14.03.2025	https://edsoo.ru
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	20.03.2025	20.03.2025	20.03.2025	20.03.2025	https://edsoo.ru
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	09.04.2025	21.03.2025	09.04.2025	21.03.2025 5	https://edsoo.ru
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	10.04.2025	04.04.2025	10.04.2025	04.04.2025	https://edsoo.ru
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	16.04.2025	10.04.2025	16.04.2025	10.04.2025	https://edsoo.ru

57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	17.04.2025	11.04.2025	17.04.2025	11.04.2025	https://edsoo.ru
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	23.04.2025	17.04.2025	23.04.2025	17.04.2025	https://edsoo.ru
59	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	24.04.2025	18.04.2025	24.04.2025	18.04.2025	https://edsoo.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	30.04.2025	24.04.2025	30.04.2025	24.04.2025	https://edsoo.ru
61	Правила и техника	1	0	1	07.05.2025	25.04.2025	07.05.2025	25.04.2025	https://edsoo.ru

	выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км								
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	08.05.2025	02.05.2025	08.05.2025	02.05.2025	https://edsoo.ru
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	14.05.2025	08.05.2025	14.05.2025	08.05.2025	https://edsoo.ru
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Промежуточная : Итоговая контрольная работа	1	1	0	15.05.2025	15.05.2025	15.05.2025	15.05.2025	https://edsoo.ru
65	Игровая	1	0	1	21.05.2025	16.05.2025	21.05.2025	16.05.2025	https://edsoo.ru

	деятельность с использованием технических приёмов обводки								ru
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1	0	1	21.05.2025	22.05.2025	21.05.2025	22.05.2025	https://edsoo.ru
67	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	0	1	22.05.2025	23.05.2025	22.05.2025	23.05.2025	https://edsoo.ru
68	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с	1	0	1	22.05.2025	23.05.2025	22.05.2025	23.05.2025	https://edsoo.ru

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. ТБ по ФК и по легкой атлетике	1	0	1	7А	2.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	03.09.2024	

					7В	03.09.2024	
					7Г	03.09.2024	
2.	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1	7А	5.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	05.09.2024	
					7В	06.09.2024	
					7Г	05.09.2024	
3.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	1	7А	9.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	10.09.2024	
					7В	10.09.2024	
					7Г	10.09.2024	

4.	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	0	1	7А	12.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	12.09.2024	
					7В	13.09.2024	
					7Г	12.09.2024	
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	0	1	7А	16.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	17.09.2024	
					7В	17.09.2024	
					7Г	17.09.2024	
6.	Эстафетный бег	1	0	1	7А	19.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	19.09.2024	

					7Б	20.09.2024	
					7Г	19.09.2024	
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	7А	23.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	24.09.2024	
					7В	24.09.2024	
					7Г	24.09.2024	
8.	Прыжки с разбега в высоту	1	0	1	7А	26.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	26.09.2024	
					7В	27.09.2024	
					7Г	26.09.2024	
9.	ТБ по футболу. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Входная	1	1	0	7А	30.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	диагностическая работа				7Б	01.10.2024	
					7В	01.10.2024	
					7Г	01.10.2024	
10	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	7А	3.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	03.10.2024	
					7В	04.10.2024	
					7Г	03.10.2024	
11	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	7А	7.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	08.10.2024	
					7В	08.10.2024	

					7Г	08.10.2024	
12	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	7А	10.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	10.10.2024	
					7В	11.10.2024	
					7Г	10.10.2024	
13	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	7А	14.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	15.10.2024	
					7В	15.10.2024	
					7Г	15.10.2024	

14	Истоки развития олимпизма в России	1	0	1	7А	17.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	17.10.2024	
					7В	18.10.2024	
					7Г	17.10.2024	
15	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	7А	21.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	22.10.2024	
					7В	22.10.2024	
					7Г	22.10.2024	
16	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	7А	24.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	24.10.2024	
					7В	25.10.2024	
					7Г	24.10.2024	
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	7А	7.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	05.11.2024	

					7Б	05.11.2024	
					7Г	05.11.2024	
18	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	7А	11.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	07.11.2024	
					7В	08.11.2024	
					7Г	07.11.2024	
19	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. ТБ на уроке гимнастики	1	0	1	7А	14.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	12.11.2024	
					7В	12.11.2024	
					7Г	12.11.2024	
20	Акробатические комбинации	1	0	1	7А	18.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	14.11.2024	

					7Б	15.11.2024	
					7Г	14.11.2024	
21	Акробатические пирамиды	1	0	1	7А	21.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	19.11.2024	
					7В	19.11.2024	
					7Г	19.11.2024	
22	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	7А	25.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	21.11.2024	
					7В	22.11.2024	
					7Г	21.11.2024	
23	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	7А	28.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	26.11.2024	

					7В	26.11.2024	
					7Г	26.11.2024	
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	0	1	7А	2.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	28.11.2024	
					7В	29.11.2024	
					7Г	28.11.2024	
25	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	7А	5.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	03.12.2024	
					7В	03.12.2024	
					7Г	03.12.2024	
26	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	7А	9.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	05.12.2024	

					7В	06.12.2024	
					7Г	05.12.2024	
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	7А	12.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	10.12.2024	
					7В	10.12.2024	
					7Г	10.12.2024	
28	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	7А	16.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	12.12.2024	
					7В	13.12.2024	
					7Г	12.12.2024	
29	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	7А	19.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	17.12.2024	

					7B	17.12.2024	
					7Г	17.12.2024	
30	Тб по баскетболу. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	7A	23.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	19.12.2024	
					7B	20.12.2024	
					7Г	19.12.2024	
31	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Полугодовая диагностическая работа	1	1	0	7A	26.12.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	24.12.2024	
					7B	24.12.2024	
					7Г	24.12.2024	

32	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	7А	9.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	26.12.2024	
					7В	27.12.2024	
					7Г	26.12.2024	
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	7А	13.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	09.01.2025	
					7В	10.01.2025	
					7Г	09.01.2025	
34	ТБ по лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	7А	16.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	14.01.2025	
					7В	14.01.2025	
					7Г	14.01.2025	
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	7А	20.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru

					7Б	16.01.2025	
					7В	17.01.2025	
					7Г	16.01.2025	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	7А	23.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	21.01.2025	
					7В	21.01.2025	
					7Г	21.01.2025	
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	7А	27.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	23.01.2025	
					7В	24.01.2025	
					7Г	23.01.2025	

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	7А	30.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	28.01.2025	
					7В	28.01.2025	
					7Г	28.01.2025	
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	7А	3.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	30.01.2025	
					7В	31.01.2025	
					7Г	30.01.2025	
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	7А	6.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	04.02.2025	
					7В	04.02.2025	
					7Г	04.02.2025	
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	7А	10.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	06.02.2025	

					7Б	07.02.2025	
					7Г	06.02.2025	
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	7А	13.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	11.02.2025	
					7В	11.02.2025	
					7Г	11.02.2025	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1	0	1	7А	17.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	13.02.2025	
					7В	14.02.2025	
					7Г	13.02.2025	
44	ТБ по баскетболу. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	7А	20.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	18.02.2025	

					7B	18.02.2025	
					7Г	18.02.2025	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	7A	27.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	20.02.2025	
					7B	21.02.2025	
					7Г	20.02.2025	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	7A	3.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	25.02.2025	
					7B	25.02.2025	
					7Г	25.02.2025	
47	Игровая деятельность с использованием разученных	1	0	1	7A	6.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru

	технических приёмов				7Б	27.02.2025	
					7В	28.02.2025	
					7Г	27.02.2025	
48	ТБ по волейболу. Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	7А	13.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	04.03.2025	
					7В	04.03.2025	
					7Г	04.03.2025	
49	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	7А	17.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	06.03.2025	
					7В	07.03.2025	
					7Г	06.03.2025	
50	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	7А	20.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	11.03.2025	

					7B	11.03.2025	
					7Г	11.03.2025	
51	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	7A	24.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	13.03.2025	
					7B	14.03.2025	
					7Г	13.03.2025	
52	Перевод мяча за голову	1	0	1	7A	7.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	18.03.2025	
					7B	18.03.2025	
					7Г	18.03.2025	
53	Перевод мяча за голову	1	0	1	7A	10.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	20.03.2025	

					7Б	21.03.2025	
					7Г	20.03.2025	
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	7А	14.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	25.03.2025	
					7В	25.03.2025	
					7Г	25.03.2025	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	7А	17.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	08.04.2025	
					7В	04.04.2025	
					7Г	08.04.2025	

56	ТБ по лёгкой атлетике. Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1	7А	21.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	10.04.2025	
					7В	08.04.2025	
					7Г	10.04.2025	
57	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	1	7А	24.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	15.04.2025	
					7В	11.04.2025	
					7Г	15.04.2025	
58	Техника преодоление препятствий настуанием и прыжковым бегом	1	0	1	7А	15.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	17.04.2025	
					7В	15.04.2025	
					7Г	17.04.2025	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на	1	0	1	7А	28.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	22.04.2025	

	1500 м				7В	18.04.2025	
					7Г	22.04.2025	
60	Эстафетный бег	1	0	1	7А	28.04.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	24.04.2025	
					7В	22.04.2025	
					7Г	24.04.2025	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	0	1	7А	5.05 .2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	29.04.2025	
					7В	25.04.2025	
					7Г	29.04.2025	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г Промежуточная: Итоговая контрольная работа	1	1	0	7А	5.05 .2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	06.05.2025	
					7В	29.04.2025	
					7Г	06.05.2025	
63	ТБ по футболу. Тактическая подготовка.	1	0	1	7А	8.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	08.05.2025	
					7В	02.05.2025	

					7Г	08.05.2025	
64	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	7А	8.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	13.05.2025	
					7В	06.05.2025	
					7Г	13.05.2025	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	7А	15.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	15.05.2025	
					7В	13.05.2025	
					7Г	15.05.2025	
66	Правила ТБ. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	1	7А	15.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	20.05.2025	
					7В	16.05.2025	
					7Г	20.05.2025	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени). Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	7А	19.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	22.05.2025	
					7В	20.05.2025	
					7Г	22.05.2025	

68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени). Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	7А	22.05.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru
					7Б	22.05.2025	
					7В	23.05.2025	
					7Г	22.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	8А	4.09.24	https://edsoo.ru
					8Б	3.09.24	
					8В	3.09	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	8А	5.09	https://edsoo.ru
					8Б	5.09	
					8В	5.09	

3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	8А	11.09	https://edsoo.ru
					8Б	10.09	
					8В	10.09	
4	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1	8А	12.09	https://edsoo.ru
					8Б	12.09	
					8В	12.09	
5	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1	8А	18.09	https://edsoo.ru
					8Б	17.09	
					8В	17.09	
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	0	1	8А	19.09	https://edsoo.ru
					8Б	19.09	
					8В	19.09	
7	Бег на длинные дистанции	1	0	1	8А	25.09	https://edsoo.ru
					8Б	24.09	
					8В	24.09	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1	0	1	8А	26.09	https://edsoo.ru
					8Б	26.09	
					8В	26.09	
9	Прыжки в длину с разбега. Входная диагностическая работа	1	1	0	8А	2.10	https://edsoo.ru
					8Б	1.10	
					8В	1.10	
10	Правила проведения самостоятельных	1	0	1	8А	3.10	https://edsoo.ru

	занятий при коррекции осанки и телосложения				8Б	3.10	
					8В	3.10	
11	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	8А	9.10	https://edsoo.ru
					8Б	8.10	
					8В	8.10	
12	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	8А	10.10	https://edsoo.ru
					8Б	10.10	
					8В	10.10	
13	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	8А	16.10	https://edsoo.ru
					8Б	15.10	
					8В	15.10	
14	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1	0	1	8А	17.10	https://edsoo.ru
					8Б	17.10	
					8В	17.10	
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	8А	23.10	https://edsoo.ru
					8Б	22.10	
					8В	22.10	
16	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	8А	24.10	https://edsoo.ru
					8Б	24.10	
					8В	24.10	
17	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	8А	6.11	https://edsoo.ru
					8Б	5.11	
					8В	5.11	

18	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	8А	7.11	https://edsoo.ru
					8Б	7.11	
					8В	7.11	
19	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	8А	13.11	https://edsoo.ru
					8Б	12.11	
					8В	12.11	
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	8А	14.11	https://edsoo.ru
					8Б	14.11	
					8В	14.11	
21	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	8А	20.11	https://edsoo.ru
					8Б	19.11	
					8В	19.11	
22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	8А	21.11	https://edsoo.ru
					8Б	21.11	
					8В	21.11	
23	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	8А	27.11	https://edsoo.ru
					8Б	26.11	
					8В	26.11	
24	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	8А	28.11	https://edsoo.ru
					8Б	28.11	
					8В	28.11	
25	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	8А	4.12	https://edsoo.ru
					8Б	3.12	
					8В	3.12	

26	Акробатические комбинации	1	0	1	8А	5.12	https://edsoo.ru
					8Б	5.12	
					8В	5.12	
27	Акробатические комбинации	1	0	1	8А	11.12	https://edsoo.ru
					8Б	10.12	
					8В	10.12	
28	Акробатические комбинации	1	0	1	8А	12.12	https://edsoo.ru
					8Б	12.12	
					8В	12.12	
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	8А	18.12	https://edsoo.ru
					8Б	17.12	
					8В	17.12	
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	0	1	8А	19.12	https://edsoo.ru
					8Б	19.12	
					8В	19.12	
31	Гимнастическая комбинация на перекладине. Полугодовая диагностическая работа	1	1	0	8А	25.12	https://edsoo.ru
					8Б	24.12	
					8В	24.12	
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед	1	0	1	8А	26.12	https://edsoo.ru
					8Б	26.12	

	из положения стоя на гимнастической скамье				8В	26.12	
33	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	8А	9.01.25	https://edsoo.ru
					8Б	9.01.25	
					8В	9.01.25	
34	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	8А	15.01	https://edsoo.ru
					8Б	14.01	
					8В	14.01	
35	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	8А	16.01	https://edsoo.ru
					8Б	16.01	
					8В	16.01	
36	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1	8А	22.01	https://edsoo.ru
					8Б	21.01	
					8В	21.01	
37	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	8А	23.01	https://edsoo.ru
					8Б	23.01	
					8В	23.01	
38	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	8А	29.01	https://edsoo.ru
					8Б	28.01	
					8В	28.01	
39	Торможение боковым скольжением	1	0	1	8А	30.01	https://edsoo.ru
					8Б	30.01	
					8В	30.01	

40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	8А	5.02	https://edsoo.ru
					8Б	4.02	
					8В	4.02	
41	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1	0	1	8А	6.02	https://edsoo.ru
					8Б	6.02	
					8В	6.02	
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	8А	12.02	https://edsoo.ru
					8Б	11.02	
					8В	11.02	
43	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1	0	1	8А	13.02	https://edsoo.ru
					8Б	13.02	
					8В	13.02	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	8А	19.02	https://edsoo.ru
					8Б	18.02	
					8В	18.02	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1	0	1	8А	20.02	https://edsoo.ru
					8Б	20.02	
					8В	20.02	
46	Старт прыжком со стартовой тумбы	1	0	1	8А	26.02	https://edsoo.ru
					8Б	25.02	
					8В	25.02	
47	Прямой нападающий удар	1	0	1	8А	27.02	https://edsoo.ru
					8Б	27.02	

					8В	27.02	
48	Прямой нападающий удар	1	0	1	8А	5.03	https://edsoo.ru
					8Б	4.03	
					8В	4.03	
49	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	8А	6.03	https://edsoo.ru
					8Б	6.03	
					8В	6.03	
50	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	8А	12.03	https://edsoo.ru
					8Б	11.03	
					8В	11.03	
51	Тактические действия в защите	1	0	1	8А	13.03	https://edsoo.ru
					8Б	13.03	
					8В	13.03	
52	Тактические действия в защите	1	0	1	8А	19.03	https://edsoo.ru
					8Б	18.03	
					8В	18.03	
53	Тактические действия в нападении	1	0	1	8А	20.03	https://edsoo.ru
					8Б	20.03	
					8В	20.03	
54	Тактические действия в нападении	1	0	1	8А	9.04	https://edsoo.ru
					8Б	25.03	
					8В	25.03	
55	Игровая деятельность с использованием разученных	1	0	1	8А	10.04	https://edsoo.ru
					8Б	8.04	

	технических приёмов				8В	8.04	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	8А	16.04	https://edsoo.ru
					8Б	10.04	
					8В	10.04	
57	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	8А	17.04	https://edsoo.ru
					8Б	15.04	
					8В	15.04	
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	8А	23.04	https://edsoo.ru
					8Б	17.04	
					8В	17.04	
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	8А	24.04	https://edsoo.ru
					8Б	22.04	
					8В	22.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	8А	30.04	https://edsoo.ru
					8Б	24.04	
					8В	24.04	
61	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	8А	7.05	https://edsoo.ru
					8Б	29.04	
					8В	29.04	
62	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Промежуточная: Итоговая контрольная работа	1	1	0	8А	8.05	https://edsoo.ru
					8Б	6.05	
					8В	6.05	
63	Правила и техника выполнения	1	0	1	8А	14.05	https://edsoo.ru

	норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м				8Б	8.05	
					8В	8.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	0	1	8А	15.05	https://edsoo.ru
					8Б	13.05	
					8В	13.05	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	0	1	8А	21.05	https://edsoo.ru
					8Б	15.05	
					8В	15.05	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1	0	1	8А	21.05	https://www.gto.ru
					8Б	20.05	
					8В	20.05	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	1	8А	22.05	https://www.gto.ru
					8Б	22.05	
					8В	22.05	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	0	1	8А	22.05	https://www.gto.ru
					8Б	22.05	
					8В	22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	9а	9б	9в	9г	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	02.09.2024	03.09.2024	02.09.2024	02.09.2024	https://edsoo.ru
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1	03.09.2024	04.09.2024	05.09.2024	05.09.2024	https://edsoo.ru

3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	06.09.2024	06.09.2024	06.09.2024	06.09.2024	https://edsoo.ru
4	ТБ Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1	0	1	09.09.2024	10.09.2024	09.09.2024	09.09.2024	https://edsoo.ru
5	Бег на короткие дистанции	1	0	1	10.09.2024	11.09.2024	12.09.2024	12.09.2024	https://edsoo.ru
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1	13.09.2024	13.09.2024	13.09.2024	13.09.2024	https://edsoo.ru
7	Бег на длинные дистанции	1	0	1	16.09.2024	17.09.2024	16.09.2024	16.09.2024	https://edsoo.ru
8	Бег на длинные дистанции	1	0	1	17.09.2024	18.09.2024	19.09.2024	19.09.2024	https://edsoo.ru
9	Бег на длинные дистанции	1	0	1	20.09.2024	20.09.2024	20.09.2024	20.09.2024	https://edsoo.ru
10	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	23.09.2024	24.09.2024	23.09.2024	23.09.2024	https://edsoo.ru
11	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	24.09.2024	25.09.2024	26.09.2024	26.09.2024	https://edsoo.ru
12	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	27.09.2024	27.09.2024	27.09.2024	27.09.2024	https://edsoo.ru
13	ТБ футбол. Ведение мяча. Входная	1	1	0	30.09.2024	01.10.2024	30.09.2024	30.09.2024	https://edsoo.ru

	диагностическая работа								
14	Ведение мяча	1	0	1	01.10.2024	02.10.2024	03.10.2024	03.10.2024	https://edsoo.ru
15	Приемы мяча	1	0	1	04.10.2024	04.10.2024	04.10.2024	04.10.2024	https://edsoo.ru
16	Приемы мяча	1	0	1	07.10.2024	08.10.2024	07.10.2024	07.10.2024	https://edsoo.ru
17	Передачи мяча	1	0	1	08.10.2024	09.10.2024	10.10.2024	10.10.2024	https://edsoo.ru
18	Восстановительный массаж	1	0	1	11.10.2024	11.10.2024	11.10.2024	11.10.2024	https://edsoo.ru
19	Восстановительный массаж	1	0	1	14.10.2024	15.10.2024	14.10.2024	14.10.2024	https://edsoo.ru
20	ТБ Баскетбол. Ведение мяча	1	0	1	15.10.2024	16.10.2024	17.10.2024	17.10.2024	https://edsoo.ru
21	Ведение мяча	1	0	1	18.10.2024	18.10.2024	18.10.2024	18.10.2024	https://edsoo.ru
22	Ведение мяча	1	0	1	21.10.2024	22.10.2024	21.10.2024	21.10.2024	https://edsoo.ru
23	Передача мяча	1	0	1	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	24.10.2024	https://edsoo.ru
24	Передача мяча	1	0	1	25.10.2024	25.10.2024	25.10.2024	25.10.2024	https://edsoo.ru
25	Передача мяча	1	0	1	05.11.2024	05.11.2024	07.11.2024	07.11.2024	https://edsoo.ru
26	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	08.11.2024	06.11.2024	08.11.2024	08.11.2024	https://edsoo.ru

27	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	11.11.2024	08.11.2024	11.11.2024	11.11.2024	https://edsoo.ru
28	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	12.11.2024	12.11.2024	14.11.2024	14.11.2024	https://edsoo.ru
29	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	15.11.2024	13.11.2024	15.11.2024	15.11.2024	https://edsoo.ru
30	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	18.11.2024	15.11.2024	18.11.2024	18.11.2024	https://edsoo.ru
31	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	19.11.2024	19.11.2024	21.11.2024	21.11.2024	https://edsoo.ru
32	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	22.11.2024	20.11.2024	22.11.2024	22.11.2024	https://edsoo.ru
33	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	25.11.2024	22.11.2024	25.11.2024	25.11.2024	https://edsoo.ru
34	Банные процедуры	1	0	1	26.11.2024	26.11.2024	28.11.2024	28.11.2024	https://edsoo.ru
35	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	29.11.2024	27.11.2024	29.11.2024	29.11.2024	https://edsoo.ru
36	ТБ Гимнастика. Длинный кувырок с разбега	1	0	1	02.12.2024	29.11.2024	02.12.2024	02.12.2024	https://edsoo.ru

37	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	03.12.2024	03.12.2024	05.12.2024	05.12.2024	https://edsoo.ru
38	Кувырок назад в упор	1	0	1	06.12.2024	04.12.2024	06.12.2024	06.12.2024	https://edsoo.ru
39	Кувырок назад в упор	1	0	1	09.12.2024	06.12.2024	09.12.2024	09.12.2024	https://edsoo.ru
40	Кувырок назад в упор	1	0	1	10.12.2024	10.12.2024	12.12.2024	12.12.2024	https://edsoo.ru
41	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	13.12.2024	11.12.2024	13.12.2024	13.12.2024	https://edsoo.ru
42	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	16.12.2024	13.12.2024	16.12.2024	16.12.2024	https://edsoo.ru
43	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	17.12.2024	17.12.2024	19.12.2024	19.12.2024	https://edsoo.ru
44	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	20.12.2024	18.12.2024	20.12.2024	20.12.2024	https://edsoo.ru
45	Гимнастическая комбинация на параллельных	1	1	0	23.12.2024	20.12.2024	23.12.2024	23.12.2024	https://edsoo.ru

	брусьях. Полугодовая диагностическая работа								
46	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	24.12.202 4	24.12.202 4	26.12.202 4	26.12.202 4	https://edsoo.ru
47	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	27.12.202 4	25.12.202 4	27.12.202 4	27.12.202 4	https://edsoo.ru
48	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	10.01.202 5	27.12.202 4	09.01.202 5	09.01.202 5	https://edsoo.ru
49	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	13.01.202 5	10.01.202 5	10.01.202 5	10.01.202 5	https://edsoo.ru
50	Упражнения черлидинга	1	0	1	14.01.202 5	14.01.202 5	13.01.202 5	13.01.202 5	https://edsoo.ru
51	Упражнения черлидинга	1	0	1	17.01.202 5	15.01.202 5	16.01.202 5	16.01.202 5	https://edsoo.ru
52	Упражнения черлидинга	1	0	1	20.01.202 5	17.01.202 5	17.01.202 5	17.01.202 5	https://edsoo.ru
53	Упражнения	1	0	1	21.01.202 5	21.01.202 5	20.01.202 5	20.01.202 5	https://edsoo.ru

	черлидинга								
54	Упражнения черлидинга	1	0	1	24.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	23.01.2025	https://edsoo.ru
55	Упражнения черлидинга	1	0	1	27.01.2025	24.01.2025	24.01.2025	24.01.2025	https://edsoo.ru
56	ТБ лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	28.01.2025	28.01.2025	27.01.2025	27.01.2025	https://edsoo.ru
57	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	31.01.2025	29.01.2025	30.01.2025	30.01.2025	https://edsoo.ru
58	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	03.02.2025	31.01.2025	31.01.2025	31.01.2025	https://edsoo.ru
59	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	04.02.2025	04.02.2025	03.02.2025	03.02.2025	https://edsoo.ru
60	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	07.02.2025	05.02.2025	06.02.2025	06.02.2025	https://edsoo.ru

61	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	10.02.2025	07.02.2025	07.02.2025	07.02.2025	https://edsoo.ru
62	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	11.02.2025	11.02.2025	10.02.2025	10.02.2025	https://edsoo.ru
63	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	14.02.2025	12.02.2025	13.02.2025	13.02.2025	https://edsoo.ru
64	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	17.02.2025	14.02.2025	14.02.2025	14.02.2025	https://edsoo.ru
65	ТБ Волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	18.02.2025	18.02.2025	17.02.2025	17.02.2025	https://edsoo.ru
66	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	21.02.2025	19.02.2025	20.02.2025	20.02.2025	https://edsoo.ru
67	Подачи мяча в разные зоны	1	0	1	25.02.2025	21.02.2025	21.02.2025	21.02.2025	https://edsoo.ru

	площадки соперника								
68	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	28.02.2025	25.02.2025	27.02.2025	27.02.2025	https://edsoo.ru
69	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	03.03.2025	26.02.2025	28.02.2025	28.02.2025	https://edsoo.ru
70	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	04.03.2025	28.02.2025	03.03.2025	03.03.2025	https://edsoo.ru
71	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	07.03.2025	04.03.2025	06.03.2025	06.03.2025	https://edsoo.ru
72	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	10.03.2025	05.03.2025	07.03.2025	07.03.2025	https://edsoo.ru
73	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	11.03.2025	07.03.2025	10.03.2025	10.03.2025	https://edsoo.ru
74	Удары	1	0	1	14.03.2025	11.03.2025	13.03.2025	13.03.2025	https://edsoo.ru
75	Удары	1	0	1	17.03.2025	12.03.2025	14.03.2025	14.03.2025	https://edsoo.ru
76	Удары	1	0	1	18.03.2025	14.03.2025	17.03.2025	17.03.2025	https://edsoo.ru
77	Блокировка	1	0	1	21.03.2025	18.03.2025	20.03.2025	20.03.2025	https://edsoo.ru

78	Блокировка	1	0	1	24.03.2025	19.03.2025	21.03.2025	21.03.2025	https://edsoo.ru
79	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	25.03.2025	21.03.2025	24.03.2025	24.03.2025	https://edsoo.ru
80	ТБ плавание. Плавание брассом	1	0	1	04.04.2025	25.03.2025	04.04.2025	04.04.2025	https://edsoo.ru
81	Повороты при плавании брассом	1	0	1	07.04.2025	04.04.2025	07.04.2025	07.04.2025	https://edsoo.ru
82	ТБ футбол. Передачи мяча	1	0	1	08.04.2025	08.04.2025	10.04.2025	10.04.2025	https://edsoo.ru
83	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	11.04.2025	09.04.2025	11.04.2025	11.04.2025	https://edsoo.ru
84	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	14.04.2025	11.04.2025	14.04.2025	14.04.2025	https://edsoo.ru
85	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	15.04.2025	15.04.2025	17.04.2025	17.04.2025	https://edsoo.ru
86	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	18.04.2025	16.04.2025	18.04.2025	18.04.2025	https://edsoo.ru
87	Упражнения для снижения избыточной	1	0	1	21.04.2025	18.04.2025	21.04.2025	21.04.2025	https://edsoo.ru

	массы тела								
88	ТБ Лёгкая атлетика. Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	22.04.2025	22.04.2025	24.04.2025	24.04.2025	https://edsoo.ru
89	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	25.04.2025	23.04.2025	25.04.2025	25.04.2025	https://edsoo.ru
90	Прыжки в длину «согнув ноги». Региональный зачёт	1	1	0	28.04.2025	25.04.2025	28.04.2025	28.04.2025	https://edsoo.ru
91	Прыжки в высоту	1	0	1	29.04.2025	29.04.2025	02.05.2025	02.05.2025	https://edsoo.ru
92	Прыжки в высоту	1	0	1	02.05.2025	30.04.2025	05.05.2025	05.05.2025	https://edsoo.ru
93	Прыжки в высоту	1	0	1	05.05.2025	02.05.2025	08.05.2025	08.05.2025	https://edsoo.ru
94	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	06.05.2025	06.05.2025	12.05.2025	12.05.2025	https://edsoo.ru
95	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	12.05.2025	07.05.2025	15.05.2025	15.05.2025	https://edsoo.ru
96	Метание спортивного снаряда с разбега	1	0	1	13.05.2025	13.05.2025	16.05.2025	16.05.2025	https://edsoo.ru

	на дальность								
97	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1	16.05.2025	14.05.2025	19.05.2025	16.05.2025	https://edsoo.ru
98	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Промежуточная: Итоговая контрольная работа	1	0	1	19.05.2025	16.05.2025	19.05.2025	19.05.2025	https://www.gto.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	20.05.2025	20.05.2025	22.05.2025	22.05.2025	https://www.gto.ru

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	20.05.2025	21.05.2025	22.05.2025	22.05.2025	https://www.gto.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	23.05.2025	23.05.2025	23.05.2025	23.05.2025	https://www.gto.ru
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	23.05.2025	23.05.2025	23.05.2025	23.05.2025	https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	3	99					

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

Стартовая диагностическая работа 5 класс.

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?
 - а) горячей водой.
 - б) теплой водой.
 - в) водой, имеющей температуру тела.
 - г) прохладной водой.
2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
 - а) иметь вес до 300 г
 - б) соответствовать цвету костюма
 - в) иметь узкий длинный носок
 - г) соответствовать виду спорта
3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?
 - а) каждый день
 - б) после каждой тренировки
 - в) один раз в месяц
 - г) один раз в 10 дней
4. 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
5. Какова цель утренней гимнастики?
 - а) вовремя успеть на первый урок в школе
 - б) совершенствовать силу воли
 - в) выступить на Олимпийских играх
 - г) ускорить полное пробуждение организма
6. Физкультминутка это...?
 - а) способ преодоления утомления;
 - б) возможность прервать урок;
 - в) время для общения с одноклассниками;
 - г) спортивный праздник.
7. Что делать при ушибе?
 - а) намазать ушибленное место мазью;
 - б) положить холодный компресс;
 - в) перевязать ушибленное место бинтом;
 - г) намазать ушибленное место йодом.
8. 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

9. 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 тоже время.

10. 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!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

12. Что такое физическая культура?:

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

Полугодовая диагностическая работа 5 класс.

1. Какая дисциплина не относится к легкой атлетике?
 - а) кросс;
 - б) прыжки в высоту с разбега;
 - в) метание диска;
 - г) акробатика
2. Какие качества развивает спринтерский бег?
 - а) скоростно-силовые;
 - б) выносливость;
 - в) скоростные;
 - г) двигательные
3. Какие виды спорта тренируют дыхание?
 - а) плавание, прыжки в воду;
 - б) бег с препятствиями, футбол;
 - в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные гонки;
 - г) вольная борьба
4. Из какого количества фаз состоит прыжок в длину с разбега?
 - а) 3;
 - б) 5;
 - в) 6;
 - г) 4
5. Какие снаряды используются при прыжках в легкой атлетике?
 - а) батут;
 - б) пружинящий мостик;
 - в) шест;
 - г) конь
6. Сколько попыток дается спортсмену при метании?
 - а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3;
 - г) 4
7. В прыжках в длину с места попытка не засчитывается если...
 - а) был слишком сильный взмах руками;
 - б) произошло приземление на прямые ноги;
 - в) был заступ за линию;
 - г) взмах руками был не интенсивный
8. Какого вида метания в легкой атлетике не существует?
 - а) метание копья;
 - б) метание диска;
 - в) метание гранаты;
 - г) метание обруча
9. К какому виду старта относится старт с опорой на одну руку?
 - а) низкий старт;
 - б) быстрый старт;

в) эстафетный старт;

г) высокий старт

10. Какой вид бега развивает выносливость?

а) кросс;

б) спринтерский бег;

в) челночный бег;

г) прыжковый бег

11. В какой стране зародился баскетбол:

а) Англия; б) Франция; в) США.

12. Как с английского языка переводится «basketball»?

а) парящий мяч; б) корзина, мяч; в) ведро, мяч.

13. Укажите размеры баскетбольной площадки (м):

а) 28 × 15; б) 18 × 9; в) 26 × 14.

14. Назовите высоту баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 310.

15. Вес баскетбольного мяча (г) составляет:

а) 600-620; б) 650-700; в) 600-650

16. Сколько игроков одной команды может находиться на площадке:

а) 10; б) 6; в) 5.

17. Гимнастика – это...

а) одно из основных средств развития координации движений и гибкости;

б) одно из основных средств развития выносливости;

в) одно из основных средств развития силы;

18. Гимнастика развивает основные двигательные качества...

а) скорость и силу;

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

в) силу, скорость и выносливость;

19. Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать....

а) режим питания

б) правила техники безопасности и страховки

в) правила личной гигиены

20. Во время занятий гимнастическими упражнениями нельзя

а) выполнять самостоятельно сложные упражнения, требующие страховки;

б) заниматься на снаряде, под которым нет матов;

в) приземляться на середину матов;

г) заниматься на неисправных или незакреплённых снарядах;

д) маты должны лежать плотно друг к другу.

Промежуточная: итоговая диагностическая работа 5 класс.

1. Лёгкую атлетику называют...?
 - А. «Королевой полей»
 - Б. «Королевой спорта»
 - В. «Царицей полей»
2. Какие виды упражнений НЕ относятся к лёгкой атлетике?
 - А. бег 100м
 - Б. прыжок в длину с разбега
 - В. плавание
 - Г. метание копья
3. При забегах на средние и длинные дистанции участники стартуют с ...?
 - А. низкого старта
 - Б. высокого старта
 - В. не имеет значения
4. Какова длина зоны для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге?
 - А. 20 метров
 - Б. 25 метров
 - В. 30 метров
5. Сколько этапов имеет право бежать участник команды в эстафетном беге?
 - А. один
 - Б. два
 - Г. не имеет значения
6. Сколько попыток даётся участнику в прыжках в длину с разбега?
 - А. две
 - Б. три
 - В. четыре
7. Сколько попыток даётся участнику в соревнованиях по метанию?
 - А. две
 - Б. три
 - В. четыре
8. Чем отличается бег от ходьбы?
 - А. сохранением контакта стопы с дорожкой
 - Б. наличием фазы полёта
 - В. наклоном туловища вперёд
9. Выносливость развивает бег на дистанцию...?
 - А. 100м
 - Б. 300м
 - В. 2000м
10. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...
 - А. находится позади вас;
 - Б. находится далеко от вас;
 - В. не смотрит на вас;
 - Г. «оторвался» от соперника.
11. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- А. Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
 - Б. Ловля на прямые руки.
 - В. Ловля мяча на уровне груди.
 - Г. Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
12. Нельзя вырывать мяч у соперника ...
- А. захватом мяча двумя руками;
 - Б. захватом мяча одной рукой;
 - В. ударом кулака;
 - Г. направлением рывка снизу-вверх.
13. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...
- А. отталкивая соперника рукой;
 - Б. поворачиваясь к сопернику спиной;
 - В. небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
14. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?
- А. ему не следует оставаться на месте;
 - Б. ему следует кричать и звать на помощь;
 - В. ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
15. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?
- А. везде, где возможно;
 - Б. прямо на дороге;
 - В. под сухим пнем;
 - Г. на траве.
16. Национальные спортивные игры северных детей и взрослых связаны с ...
- А. с окружающей природой,
 - Б. обычаями, традициями и обрядами.
 - В. танцами индийских племён

Входная диагностическая работа по физической культуре за 6 класс

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) Регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) Как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

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

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

4. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

5. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

6. Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

7. В каком году и где проходила Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

8. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»

3. «Быстрее! Сильнее! Выше!

4.«Я -победитель»

9.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

1) Пьер де Кубертен

2) Николай Панин

3) Эдита Пьеха

4) Виктор Цой

10. С низкого старта бегают:

1) на короткие дистанции;

2) на средние дистанции;

3) на длинные дистанции;

4) кроссы.

11. В баскетболе запрещены:

1) игра руками;

2) игра ногами;

3) игра под кольцом;

4) броски в кольцо.

Полугодовая диагностическая работа по физической культуре за 6 класс

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

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

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

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

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

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

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венником,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,

в) 6,

г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

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

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

21. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

А) Олимпии;

Б) Париже;

В) Люцерне;

Г) Лондоне.

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

25. Солнечные ванны лучше всего принимать:

А) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

26. К циклическим видам спорта относятся...:

А) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

Промежуточная : Итоговая диагностическая работа по физической культуре 6 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. Назовите основные причины появления лишнего веса:

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

4. С какой целью планируют режим дня?

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

5. Что понимается под закаливанием

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

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

7. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

8. Признаки, не характерные для правильной осанки:

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

2. Олимпийские знания.

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

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;

2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

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

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

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

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

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

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

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

- а) 23;
- б) 34;

в) 45;

г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

а) Ладожское озеро;

б) Каспийское озеро-море;

в) Байкал;

г) Ильмень.

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

а) Первое;

б) Второе;

в) Третье;

г) Четвёртое.

3. Правила техники безопасности.

1. Вход в спортивный зал

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)

б) выполнять упражнение быстро

в) соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений

4. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

а) нет

б) можно, но осторожно

в) можно

4. Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Физическая культура – это:

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

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

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

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

4. Родиной баскетбола является....

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

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

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

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

Ключи:

- 1. Здоровый образ жизни.**

1-б

2-а

3-б

4-б

5-г

6-в

7-г

8-б

2.Олимпийские знания.

1-а

2-а

3-б

4-г

5-в

6-б

7-в

8-а

3.Правила техники безопасности.

1-а

2-б

3-в

4-а

4.Общие знания по теории и методике физической культуры.

1-в

2-а

3-б

4-б

5-г

Входная диагностическая работа 7 класс.

1. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) Выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) Выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) Выполнение с мячом в руках трёх шагов
- Г) Выполнение с мячом в руках более двух шагов

2 Как называется расстояние между стоящими в колонне?

3. Как называется удар по воротам за нарушение правил?

4. Игра в футбол начинается

- А) с центра поля
- Б) с угла площадки
- В) с пенальти
- Г) с лицевой линии

5. Какая страна является родиной баскетбола?

- А) США
- Б) Англия
- В) Франция
- Г) Россия

6. Неправильно взятый старт

7. Как называют вратаря?

8. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежит

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Миклухо-Майкал
- В) В.И.Ленин
- Г) В.В.Путин

9. В каком виде спорта самый высокий старт?

10. Чем награждаются победители современных Олимпийских игр?

11. Олимпийский девиз

- А) Быстрее! Выше! Сильнее!
- Б) Самый сильный и выносливый!
- В) Быстрее! Сильнее! Выше!
- Г) Я – победитель

12. Какое из средств физического воспитания по праву считается основным

- А) режим дня
- Б) солнечные ванны
- В) физическое упражнение
- Г) закаливание

13. Как часто проводятся Олимпийские игры?

14. Какое количество игроков в футбольной команде?

15. Курский боксер по прозвищу «Русский витязь»

- А) Евгений Плющенко
- Б) Андрей Аршавин
- В) Пьер де Кубертен
- Г) Александр Поветкин

16. Где проводились Олимпийские игры?

17. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует

- А) потереть, почесать
- Б) укутать полотенцем, чтобы согреть
- В) постараться положить на возвышение, чтобы был отток крови
- Г) охладить

18. С чего следует начинать закаливающие процедуры

- А) с обливания водой, имеющей температуру тела
- Б) с обливания прохладной водой
- В) с обливания холодной водой
- Г) с растирания тела полотенцем

19. Как называют бегуна на средние дистанции?

20. Какой инвентарь необходим для игры в лапту?

21. Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести?

- А) 3
- Б) 5
- В) 10
- Г) неограниченное количество раз

22. Что относится к спортивной гимнастике?

- А) Тренажеры
- Б) Гантели
- В) Обруч
- Г) Брусья

23. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

24. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

25. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

26. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;

27. Сколько фигур играет в шахматы с одной стороны?

28. Что требует зритель в хоккее?

29. Как чествовали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?

30. Какой спортивный снаряд выше – I или III?

Полугодовая диагностическая работа 7 класс.

Фамилия, имя _____

ВАРИАНТ 1

1. Что входило в программу пентатлона на Олимпийских играх древности

- а) бег, кулачный бой, классическая борьба
- б) метание диска, кулачный бой в) бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба.
- г) бег, прыжки в длину, метание копья.

2. Олимпийский принцип был определен в 1896 году основателем современных Игр (отметьте его имя)

- а) Ги де Мопассан
- б) Пьер де Фреді, де Кубертэн в) Годфруа де Блоне
- г) Хуан Антонио Самаранч

3. Где проводились летние олимпийские игры 1980 года?

- а) Париж
- б) Москва в) Сочи
- г) Лондон

4. Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения – это...

- а) самосознание;
- б) самовоспитание; в) характер;
- г) темперамент.

5. Перечисли объективные показатели самоконтроля:

- а) антропометрические измерения, результаты функциональных проб тестов.
- б) ЧСС, рост, масса тела, жизненный объем легких.
- в) окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движения, внимание.
- г) все перечисленное.

6. Первая помощь при растяжениях заключается в том, чтобы

- а) наложить жгут выше места травмы;
- б) смазать место травмы йодом; в) наложить тугую повязку на поврежденное место
- г) обеспечить неподвижность кости в месте травмы.

7. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование деятельность (в том числе учебная), прием пищи – это

- а) здоровый образ жизни;
- б) режим дня; в) тренировка;
- г) утренняя зарядка.

8. Труд этой группы характеризуется однообразной рабочей позой с ограниченной двигательной активностью и однообразием при выполнении рабочих операций в положении сидя без каких-либо физических нагрузок. Такой характер труда вызывает умственно-эмоциональное утомление: вялость, рассеянность и невнимательность.

- а) педагогические работники;
- б) специалисты по обработке металла; в) работники нефтяной и газодобывающей промышленности;
- г) работники экономических специальностей.

9. Родоначальник этой игры американец Уильям Г. Морган в 1895 году начал пропагандировать игру в "летающий мяч". Назовите современное название этой игры.

- а) гандбол;
- б) баскетбол; в) футбол;
- г) волейбол.

10. ГТО – это

- а) легкоатлетические соревнования;
- б) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс; в) двоеборье;
- г) пятиборье.

11. По какой беговой дорожке стадиона должен осуществляться разминочный бег:

- а) разминочный бег осуществляется по внутренней дорожке;
- б) разминочный бег осуществляется по внешней дорожке;
- в) не имеет значения.

12. Какой термин относится к баскетболу?

- а) фол;
- б) угловой;
- в) пенальти;
- г) офсайд.

13. Артур Конан Дойль всю жизнь был физически активен, но успешнее всего у него получалось

- а) играть в крикет;
- б) боксировать; в) играть в хоккей;
- г) играть в футбол;

14. Олимпийская чемпионка в метании молота, уроженка города Смоленска

- а) Латынина;
- в) Вяльбе;

б) Кузенкова;

г) Сметанина.

15. Поддача в волейболе может выполняться:

а) только одной кистью руки;

б) одной кистью или любой частью руки;

в) любой частью руки или ноги.

Промежуточная: Итоговая контрольная работа 7 класс

Техника безопасности

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

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

4. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

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

5. Когда можно производить метание?

- а) с разрешения учителя

б) после сбора инвентаря

в) по желанию

6. Где выполняют беговые упражнения?

а) на неровной, рыхлой поверхности

б) на ровной дорожке

в) на скользком, мокром грунте

Здоровый образ жизни

1. Что понимается под закаливанием:

1) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

2) процесс совершенствования иммунных свойств организма;

3) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;

4) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

1) водой.

2) солнцем.

3) воздухом.

4) холодом.

3. Осанкой называется...

1) привычная поза человека в вертикальном положении;

2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

4) силуэт человека.

4. Главной причиной нарушения осанки является:

1) привычка к определенным позам,

- 2) отсутствие движений во время школьных уроков,
- 3) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- 4) слабость мышц.

5. С какой целью планируют режим дня?

- 1) с целью организации рационального режима питания;
- 2) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- 3) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- 4) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

3. Олимпийский знания

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2) 776г до н.э. в Древней Греции
- 3) 367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

2. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- 1) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- 2) «Самый сильный и выносливый»
- 3) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- 4) «Я - победитель»

3. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

4. Официальный талисман Олимпийских игр в Москве:

1) чебурашка;

2) белый медведь;

3) матрешка;

4) медвежонок Миша.

5. Как часто проходят Олимпийские игры?

1) каждый год;

2) один раз в два года;

3) один раз в три года;

4) один раз в четыре года

Общие знания по теории и методике физической культуры

1. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

2.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

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

2)Метание, лазание по канту.

3)Бег, прыжки

4)Прыжки в высоту

3. Сколько фаз в прыжках?

1)Четыре

2)Одна

3)Шесть

4)Две

4.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

1)шесть

2) семь

3)пять

4)один

5.Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1)Америке

2)Франции

3)Италии

4)России

6.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

1)бег

2)ведения

3) ходьба

4) прыжки

7. Размеры волейбольной площадки составляют:

- 1) 6x9 м;
- 2) 9x12 м;
- 3) 8x16 м;
- 4) 9x18 м.

8. В баскетболе запрещены:

- 1) игра руками;
- 2) игра ногами;
- 3) игра под кольцом;
- 4) броски в кольцо.

9. Пионербол – подводящая игра:

- 1) к баскетболу;
- 2) к волейболу;
- 3) к настольному теннису;
- 4) к футболу.

10. Что не относится к легкой атлетике?

- 1) Ходьба
- 2) бег
- 3) равновесие
- 4) прыжки
- 5) метание

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

- 1) правильное дыхание

2) постановка стопы

3) положение тела

12. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

1) выносливость

2) гибкость

3) сила

4) быстрота

13. Размеры баскетбольной площадки составляют:

1) 28x15 м;

2) 12x9 м;

3) 16x8 м;

4) 18x9 м.

14. Сколько игроков может находиться одновременно в одной команде на площадке в игре - волейбол?

1) 6;

2) 7;

3) 5;

4) 4.

Входная диагностическая работа 8 класс.

1. Что входит в такую дисциплину спорта как легкая атлетика?
а) бег, б) броски, в) метание, г) плавание, д) ползание, е) прыжки, ж) ходьба
А) е, ж, в, а Б) е, б, в, а
В) ж, д, а, е Г) г, е, в, а
2. Как называется главная организация в сфере легкой атлетики, созданная в 1912 году?
А) Международная организация по стандартизации
Б) Генеральная ассамблея
В) Международная ассоциация легкоатлетических федераций
Г) Международный олимпийский комитет
3. Выберите два варианта ответа. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
А) Переоценивают свои возможности
Б) Следуют методическим указаниям учителя
В) Владеют навыками выполнения движений
Г) Не умеют владеть своими эмоциями
4. ... представляет собой овальную зону трека, состоящую обычно из 4—9 индивидуальных дорожек, где проводятся соревнования по бегу и спортивной ходьбе.
А) Стадион Б) Площадка
В) Сектор метания Г) Перекладина
5. Представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. О какой площадке идет речь?
А) Футбольная Б) Волейбольная
В) Баскетбольная Г) Гандбольная
6. За бросок мяча с этой линии и попадание его в кольцо засчитывается 3 очка. Как называется эта линия на площадке в игре баскетбол?

А) Центральная линия Б) Боковая линия

В) Лицевая линия Г) Трёхочковая линия

7. В волейболе побеждает команда, которая набрала 15 очков и имеет преимущество

над соперников не менее, чем ... очка. Вставьте нужную цифру вместо троеточия.

А) 1 Б) 3

В) 2 Г) 4

8. Установите соответствие между понятиями и их значениями:

А Гейм 1

Имеет стремление «приземлить» волан на стороне противника, чтобы он не упал на собственное поле.

Б Подача 2

Состоит из головки (пробковой или синтетической) и прикрепленной к ней пластиковой «юбки».

В Волан 3 Производится из правой (чётной) или левой (нечётной) зоны в зависимости от счета в игре.

Г Ракетка 4 Часть партии в игре.

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

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

9. Установите соответствие между баскетбольными терминами и их значениями:

А Блок-шот 1 Ведение мяча с правом менять руку.

Б Лэй-ап 2

Вид броска при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз.

В Дриблинг 3 Ситуация, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.

Г Слэм-

данк 4 Двухочковый бросок в баскетболе, совершаемый из-под кольца.

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

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

10. Как называется повторение игрового эпизода в ходе матча в случае ошибки

судьи, технических помех и других причин? Запишите ваш ответ

Полугодовая диагностическая работа 8 класс.

1. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым характером.

2. Что такое адаптация?

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления;

3. Каким упражнением тестируется физическое качество гибкость:

- а) прыжок через скакалку, б) наклон вперед из положения сидя,
- в) подтягивание, г) наклон в сторону

4. Каким упражнением можно протестировать физическое качество быстрота :

- а) бег 30 метров, б) прыжок в длину с места, в) бег 1000 метров, г) отжимание

5. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

- а) высокий рост;
- б) нарушение изгибов позвоночника;
- в) слабая мускулатура

6. Укажите, в какой последовательности предпочтительно выполнять комплекс разминки:

1. прыжки;
2. упражнения для мышц ног;
3. дыхательные упражнения;
4. упражнения для мышц рук и плеч;
5. упражнения для мышц туловища;
6. упражнения для головы и шеи

7. Какой старт используют на короткие дистанции в легкой атлетике:

- а) высокий
- б) низкий

8. Количество игроков на площадке в баскетболе: а) 5, б) 6, в) 7, г) 8

9. Количество игроков на площадке в волейболе: а) 9, б) 6, в) 7, г) 10

10. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных

слева направо в следующем порядке:

- а) сверху - синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое
- б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

в) вверху – синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое.

11. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;
б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических

нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

г) наблюдаются все вышеперечисленное.

12. Правильное дыхание характеризуется...

а) более продолжительным вдохом;

б) более продолжительным выдохом;

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

13. Бег с остановками и изменению направления по сигналу

преимущественно способствует

формированию:

а) координации движений;

б) быстроты реакции;

в) скоростной силы.

14. К циклическим видам спорта относятся...:

а) борьба, бокс, фехтование;

б) баскетбол, волейбол, футбол;

в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание.

Промежуточная: итоговая диагностическая работа по физической культуре за курс 8 класса

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) гимнастику;
 - б) лёгкую атлетику;
 - в) тяжёлую атлетику;
 - г) художественная гимнастика.
2. Длина дистанции марафонского бега равна...
 - а) 32 км 180 м;
 - б) 40 км 190 м;
 - в) 42 км 195 м;
 - г) 20 км 195 м.
3. Какая дистанция не является стайерской?
 - а) 1500 м;
 - б) 5000 м;
 - в) 10000 м;
 - г) 100 м.
4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
 - а) ходьбу и бег;
 - б) опорные прыжки;
 - в) прыжки и метания;
 - г) многоборье.
5. Как можно измерить длину своего разбега при прыжках в длину с разбега?
 - а) метрами;
 - б) линейкой;
 - в) на глазок;
 - г) шагами.
6. Как наказывается бегун, допустивший фальстарт в беге на 100 м?
 - а) снимается с соревнований;
 - б) предупреждается;
 - в) ставится на 1 метр позади всех стартующих;
 - г) награждается медалью как: «самый неудержимый».
7. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...
 - а) разрешается дополнительный бросок;
 - б) попытка и результат засчитываются;
 - в) попытка засчитывается, а результат – нет;
 - г) ни один из выше перечисленных вариантов.

8. При метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительная попытка;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет;
- г) ни один из выше перечисленных вариантов.

9. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции;
- г) все выше перечисленное.

10. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в

тренировке, уроке) чаще всего приводит к...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) лучшему настрою;
- г) травмам.

11. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 100 м;
- б) 1500 м;
- в) 800 м;
- г) 3000 м.

12. Бег на средние и длинные дистанции начинается...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку.

13. Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- б) согнувшись;
- в) прогнувшись;
- г) ножницы.

14. Перечислите фазы (этапы) прыжка в длину с разбега:

15. Какие команды подает судья на старте при беге на среднии дистанции...

- а) Внимание! На старт! Марш!;
- б) На старт! Марш!;

в) Приготовились! На старт! Внимание! Марш!;

г) На старт! Внимание! Марш!.

16. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

а) НБА;

б) ФИФА;

в) УЕФА;

г) ИААФ.

17. Как называется обувь в которой бегают легкоатлеты...

а) шиповки;

б) туфли;

в) бутсы;

г) ласты.

18. Как по - другому называется бег на короткие дистанции:

19. Если два или более спортсменов на международных соревнованиях

одновременно пересекли финишную линию, то победитель определяется...

а) по мнению судьи;

б) по фотофинишу;

в) по решению тренеров;

г) все становятся победителями.

20. Выберите из перечисленных спортсменов, только легкоатлетов...

а) Усейн Болт; е) Софья Великая;

б) Елена Исинбаева; ж) Сергей Бубка;

в) Владислав Третьяк; з) Алина Кабаева;

г) Роберто Карлос; и) Стефка Костадинова;

д) Ян Железный; к) Майкл Джордан

Входная диагностическая работа 9 класс.

1. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?
А) Аристотель Б) Платон
В) Пифагор Г) Сократ
2. Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, называется ...
А) Адаптивная физическая культура
Б) Адапционная физическая культура
В) Оздоровительная физическая культура
Г) Физическая культура
3. Оптимальный двигательный режим обучающихся старших классов в неделю должен составлять:
А) 4 - 6 часов Б) 6 - 8 часов
В) 9 - 12 часов Г) 10 - 14 часов
4. Каких видов режима двигательной активности не существует?
А) Щадящий Б) Активный
В) Тренировочный Г) Пассивный
5. Как называется процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни?
А) Физическое воспитание Б) Физическая эволюция
В) Физическое развитие Г) Физический анамнез
6. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:
А) Физическим развитием Б) Физическим трудом
В) Физическими упражнениями Г) Физическим воспитанием
7. Определите виды спорта и спортивные упражнения:
А Б В Г
 1. Проскальзывание и занос; движение траверсом
 2. Сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске
 3. Повороты упором, остановки на параллельных лыжах
 4. Шаги, спирали, вращения, прыжки на льдуА) А - 4, Б - 1, В - 2, Г - 3 Б) А - 3, Б - 4, В - 1, Г - 2
В) А - 1, Б - 2, В - 3, Г - 4 Г) А - 2, Б - 3, В - 4, Г - 1
8. Что относится к субъективным и что относится к объективным показателям состояния организма?
А Субъективный показатель 1 Пульс, артериальное давление,

дыхание

Б Объективный показатель 2 Самочувствие, настроение

В Объективный показатель 3 Сон, аппетит, умственная, физическая работоспособность

Г Субъективный показатель 4 Вес, мышечная масса

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

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

9. Установите соответствие между жестами судьи в игре волейбол.

А Разрешение на подачу 1

Б Дисквалификация 2

В Касание мяча 3

Г Замена 4

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

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

10. Действие с целью овладеть мячом, направленным сопернику, называется:

Запишите ваш ответ

Полугодовая диагностическая работа 9 класс.

Вариант 1

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
 - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
 - а) Укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
 - а) Венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
 - а) Оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
 - а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. Каковы причины нарушения осанки?
 - а) Неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
 - а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- Прыжки со скакалкой;
 - длительный бег до 25-30 минут;
 - подтягивание из виса на перекладине.
12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
- Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - эстафеты с набором различных заданий.
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
- Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - измерять пульс.
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- Платон (философ);
 - Пифагор (математик);
 - Архимед (механик).
15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
- Римский император Феодосий I;
 - Пьер де Кубертен;
 - Хуан Антонио Самаранч.
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
- Сообщить об этом администрации учреждения;
 - вызвать «скорую помощь»;
 - немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
- Николай Панин-Коломенкин;
 - Дмитрий Саутин;
 - Ирина Роднина.
18. Чему равен один стадиий?
- 200м 1см;
 - 50м 71см;
 - 192м 27см.
19. Как переводится слово «волейбол»?
- Летающий мяч;
 - мяч в воздухе;
 - парящий мяч.
20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?
- Джеймс Нейсмит;
 - Майкл Джордан;
 - Билл Рассел.
21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
- 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
- 1,2,3;
 - 3,2,1;
 - 2,1,3.
22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется
- городу;
 - региону;

в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

Вариант No2

1. Физическая культура представляет собой...

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

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды;

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

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

1. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- а. после занятий следует принять холодный душ.
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

2. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;

3. При групповом старте на короткие дистанции следует бежать

- а) в произвольном порядке
- б) друг за другом
- в) по своей дорожке

8. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин
 - б. 66 – 72 уд/мин
 - в. 86 – 90 уд/мин
9. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...
- а. Затылком, ягодицами, пятками
 - б. Лопатками, ягодицами, пятками
 - в. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
10. Термин «Олимпиада» означает...
- а. синоним Олимпийских игр;
 - б. собрание спортсменов в одном городе;
 - в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?
- а) Наклон вперед из положения сидя
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
12. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?
- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. Чем характеризуется утомление:
- а) отказом от работы
 - б) временным снижением работоспособности организма
 - в) повышенной ЧСС
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);
 - в) Архимед (механик).
15. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...
- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
 - б. В 1912 г. за «Оду спорту»
 - в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
 - б) вызвать «скорую помощь»;
 - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
- а) Николай Панин-Коломенкин;
 - б) Дмитрий Саутин;
 - в) Ирина Роднина.
18. Чему равен один стадиий?
- а) 200м 1см;
 - б) 50м 71см;
 - в) 192м 27см.
19. Как переводится слово «футбол»?
- а) ворота мяч;
 - б) газон мяч;
 - в) нога мяч.
20. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?
- а) Уильям Дж. Морган

- б) Майкл Джордан;
 - в) Вадим Хамуцких
21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
1) заключительная, 2) вводно-подготовительная ,3) основная?
- а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;
 - в) 2,3,1.
22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется
- а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
23. Международный Олимпийский комитет является
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
24. Основной формой подготовки спортсменов является
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
- а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление

Промежуточная: итоговая диагностическая работа по физической культуре за курс 9 класса.

Максимальное количество баллов - 30 баллов

Инструкция по выполнению заданий.

Блок А:

Правильное решение каждого задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное - 0 баллов.

Блок Б:

Правильное решение каждого задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 1 балл, неправильный - 0 баллов.

Блок В:

В заданиях, связанных с графическими изображениями физических упражнений, каждое верное изображение оценивается в 1 балл.

Блок А. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Внесите ответы в таблицу.

1. В каком году проходили I зимние Олимпийские игры?

- а) 1896 б) 1924 в) 1980 г) 1994

2. В каком году американские спортсмены не участвовали в Олимпийских играх, проходящих в нашей стране?

- а) 1980 б) 1984 в) 1994 г) 2014

3. В каком из тестовых упражнений комплекса ГТО даётся три попытки?

- а) метание спортивного снаряда на дальность
б) наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
в) поднимание туловища из положения лёжа на спине
г) стрельба

4. В какой части урока решается задача «восстановление организма после выполнения физических нагрузок»?

- а) подготовительная б) основная в) заключительная г) итоговая

5. Как называются положения сидя в гимнастической терминологии?

- а) исходное положение б) сед в) присед г) упор присев

6. В каком году был введён физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)?

- А) 1928 г. Б) 1931 г. В) 1941 г. Г) 1952 г.

7. Гимнастическая терминология:

- А) краткое условное наименование какого-либо двигательного действия
Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий
В) упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания

8. Какие три стороны характеризуют физическую культуру как общественное социальное явление?

- А) двигательная, воспитательная, образовательная
Б) духовная, материальная, социальная
В) деятельностная, предметно-ценностная, результативная

9. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- А) сильное выталкивание ногами Б) разноименная работа рук
В) быстрое выпрямление туловища Г) быстрый разгон

10. По пульсу можно определить:

- А) число и силу сердечных сокращений Б) объём крови в сосудах
В) скорость движения крови в артериях Г) артериальное давление крови

11. Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет:

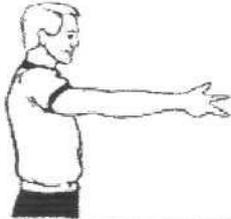
- А) 3 м Б) 3 м 5 см В) 3 м 10 см Г) 3 м 15 см

Блок Б. Задания в открытой форме. Допиши высказывание.

1. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями называется _____.
2. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения называется _____ силой.
3. Временное снижение работоспособности принято называть _____.
4. Неправильный персональный контакт в баскетболе, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него, называется _____.
5. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____.
6. Детская ступень комплекса ГТО, принятая в 1934 г. называется _____.

Блок В. Задания с графическими изображениями двигательных действий. Ответ внесите в таблицу.

Сопоставьте жесты судьи в баскетболе и их значения:

1		А) замена
2		Б) нарушение правил трех секунд
3		В) один штрафной бросок
4		Г) технический фол

Ответы:

1.	2.	3.	4.