Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №31»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  На заседании ШМО, протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Захарова М.В.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021\_\_\_г. | Утверждаю  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Федякова А.И.  Приказ\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся ТНР**

**по физической культуре**

**5 – 9 класс ФГОС**

**на 2021-2022 учебный год**

Составитель Федосов А.В. Кучуб О.В.

учитель физической культуры

Принято на педагогическом совете

Протокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**г. Оренбург, 2021г.**

Пояснительная записка

Обучающийся с *тяжелыми нарушениями речи (ТНР)* на уровне основного общего образования – физическое лицо, освоившее образовательную программу на уровне начального общего образования, достигшее по итогам ее освоения планируемых результатов в овладении предметными, метапредметными, личностными компетенциями в соответствии с ФГОС НОО и имеющее первичные речевые нарушения, препятствующие освоению основной общеобразовательной программы на уровне основного общего образования без реализации специальных условий обучения.

Статус обучающегося с ТНР устанавливается психолого-медико-педагогической комиссией.

При условии компенсации нарушений во время обучения по решению ПМПК обучающийся может быть переведен на основную программу на уровне основного общего образования.

Адаптированная рабочая программа обучающихся с ТНР направлена на формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями, преодоление недостатков речевой деятельности.

Цели и задачи реализации адаптированной рабочей программы дополняются и расширяются в связи с необходимостью организации коррекционной работы и индивидуализации подходов на предметных уроках по преодолению недостатков устной и письменной речи:

* расширение номенклатуры речеязыковых средств и формирование умения их активного использования в процессе учебной деятельности и социальной коммуникации;
* совершенствование речемыслительной деятельности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих свободное владение русским литературным языком в разных сферах и ситуациях его использования; развитие готовности и способности к речевому взаимодействию и взаимопониманию, потребности к речевому самосовершенствованию;
* формирование и развитие текстовой компетенции: умений работать с текстом в ходе его восприятия, а также его продуцирования, осуществлять информационный поиск, извлекать и преобразовывать необходимую информацию.
* развитие умений опознавать, анализировать, классифицировать языковые факты, оценивать их с точки зрения нормативности, соответствия ситуации и сфере общения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета соответствуют ООП ООО

*Планируемые результаты -* это система ведущих целевых установок и ожидаемых результатов.

*Система планируемых результатов* – личностных, метапредметных и предметных –устанавливает и описывает классы учебно-познавательных и учебно-практических задач, осваиваемые обучающимися, выделяя те, которые выносятся на итоговую оценку, в томчисле государственную итоговую аттестацию выпускников.

*В соответствии с реализуемой ФГОС ООО деятельностной парадигмойобразования система планируемых результатов строится на основе* ***уровневого подхода****:*выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся иближайшей перспективы их развития

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения всех образовательных областей и учебных дисциплин расширяются и дополняются следующими показателями:

* овладение навыками коммуникации и принятыми формами социального взаимодействия, в том числе с использованием социальных сетей;
* владение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных коммуникативных ситуациях, умением не создавать конфликты, находить компромисс в спорных ситуациях;
* овладение навыком самооценки, в частности оценки речевой продукции в процессе речевого общения; способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;
* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, стремление к речевому самосовершенствованию.

**Метапредметные результаты**

*Метапредметные результаты* освоения всех образовательных областей и учебных дисциплин расширяются и дополняются следующими показателями:

* способность использовать русский и родной язык как средство получения знаний по другим учебным предметам, применять полученные знания и навыки анализа языковых явлений на межпредметном уровне;
* умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения, вносить соответствующие коррективы в их выполнение на основе оценки и с учетом характера ошибок;
* умение использовать различные способы поиска в справочных источниках в соответствии с поставленными задачами; уметь пользоваться справочной литературой;
* воспроизводить текст с заданной степенью свернутости (план, пересказ, изложение);
* создавать тексты различных стилей и жанров (устно и письменно);
* осуществлять выбор языковых средств в соответствии с темой, целями, сферой и ситуацией общения; излагать свои мысли в устной и письменной форме, соблюдать нормы построения текста (логичность, последовательность, связность, соответствие теме и др.)

**Предметные результаты** соответствуют ПООП ООО

Структура планируемых результатов соответствуют ООП ООО

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 класс**

В результате изучения физической культуры в основной школе учащиеся должны

**Знать/понимать**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

20)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**6 класс**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

20)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**7 класс**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

20)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**8 класс**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6)рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

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

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

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

13)выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

20)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**9 класс**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

16)выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

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

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

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

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

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

24)проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

25)выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

27)осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

28)выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

29)выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

30)проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Выпускник научится:**

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

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Содержание учебного предмета соответствуют ООП ООО**

**Содержание учебного предмета, курса**

**5 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.*

**Физическая культура человека**

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика** с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*,волейбол, баскетбол.Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Техника выполнения)*

**Лыжные гонки**:передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Плавание****.* Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**СМГ**-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье –сберегающих технологий).

**6 класс**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Современные Олимпийские игры.

**Физическая культура человека**

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

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

***Плавание****.*Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, бревне).

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игрыпо правилам

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

СМГ-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье –сберегающих технологий).

**7 класс**

**Физическая культура как область знаний:**

**История и современное развитие физической культуры**

Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение России

**Физическая культура человека**

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

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Плавание**. Плавание на груди и спине вольным стилем.Техника выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях).

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**СМГ**-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье-сберегающих технологий).

**8 класс**

**Физическая культура как область знаний:**

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

**Физическая культура человека**

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

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

***Плавание****.*Техника выполнения стартов и поворотов. Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание

**Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятийфизической культурой и спортом.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях).

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Физическая культура человека**

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**СМГ**-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье –сберегающих технологий).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся)

**9 класс**

**Физическая культура как область знаний:**

*Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

**Физическая культура человека**

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

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

***Плавание****.* Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания.

**Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятийфизической культурой и спортом.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях).

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Лыжные гонки**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Физическая культура человека**

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Спортивные игры**: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам

**Легкая атлетика**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**СМГ**-демонстрировать технику выполнения элементов по теме уроков (в соответствии с соблюдением здоровье –сберегающих технологий).

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Олимпийские игры древности. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования Т.Б. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (волейбол)3ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. | 1 |  |  |
| 67 | Лежание на воде, всплывании и скольжении. | 1 |  |  |
| 68 | Лежание на воде, всплывании и скольжении.Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 5 ч.** | | | | |
| **79** | Требования Т.Б. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 91 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 92 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | ТребованияТ.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 97 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования Т.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол)5ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 1 |  |  |
| 67 | Плавание на груди вольным стилем. Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| 68 | Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 5 ч.** | | | | |
| **79** | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 91 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 92 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | Требования Т.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.  Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол)5ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражненияориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Повторение техники плавания на груди и спине вольным стилем. | 1 |  |  |
| 67 | Техника выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| 68 | Техника выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 5 ч.** | | | | |
| 79 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 91 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 92 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | Требования Т.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол)5ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Повторить технику выполнения поворотов. | 1 |  |  |
| 67 | Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |
| 68 | Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 5 ч.** | | | | |
| 79 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 91 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 92 | Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | Требования Т.Б.Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **пан** | **факт** |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | |
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 3 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*.* Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжковые упражнения. Входное тестирование. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность ( волейбол) 15ч.** | | | | |
| 13 | Требования Т.Б Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 14 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 15 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 24 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 25 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 27 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (волейбол)3ч.** | | | | |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика с основами акробатики) 18 ч.** | | | |
| 31 | Требования Т.Б.Коррекция осанки и телосложения.Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 33 | Организующие команды и приемы | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 44 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 45 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |  |  |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 47 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжные гонки) 14ч.** | | | | |
| 49 | Требования Т.Б.Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами | 1 |  |  |
| 57 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 58 | Лыжные гонки. Подъемы, спуски | 1 |  |  |
| 59 | Лыжные гонки., Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 60 | Лыжные гонки Повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 |  |  |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 3 ч.** | | | | |
| 63 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 |  |  |
| 65 | Лазание, перелезание, ползание | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч.** | | | | |
| 66 | Техника безопасности на уроке по плаванию. Обучение техники брасса. | 1 |  |  |
| 67 | Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. | 1 |  |  |
| 68 | Брасс. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (баскетбол) 10 ч.** | | | | |
| 69 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 71 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 74 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 75 | Правила спортивных игр. | 1 |  |  |
| 76 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 78 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (волейбол) 5 ч.** | | | | |
| 79 | Требования Т.Б.Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 82 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 83 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (мини-футбол) 10 ч.** | | | | |
| 84 | Требования Т.Б.Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. | 1 |  |  |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футболе. |  |  |  |
| 90 | Правила спортивных игр. |  |  |  |
| 91 | Промежуточная аттестация. Региональный обязательный зачет. | 1 |  |  |
| 92 | Игра по правилам. |  |  |  |
| 93 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 9 ч.** | | | | |
| 94 | Требования Т.Б .Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 99 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения**

Оценивание устных ответов и чтения осуществляется без учета нарушений языковых/ речевых норм, связанных с недостатками произносительной стороны речи (произношение звуков, воспроизведение слов сложной слоговой структуры, интонационных и ритмических структур и др.).

При оценке чтения у обучающихся с дислексией не учитываются специфические ошибки: замены букв, перестановки, пропуски и т. д.

Оценивание письменных работ осуществляется с особым учетом специфических (дисграфических) ошибок: 3 дисграфические ошибки одного типа (акустические, моторные, оптические, ошибки языкового анализа) оцениваются как 1 орфографическая.

Система оценки должна быть персонифицирована в соответствии с тяжестью нарушения, его нозологии и особенностям проявления в речевой деятельности.

Оценивание устных ответов и чтения осуществляется без учета нарушений языковых/ речевых норм, связанных с недостатками произносительной стороны речи (произношение звуков, воспроизведение слов сложной слоговой структуры, интонационных и ритмических структур и др.).

При оценке чтения у обучающихся с дислексией не учитываются специфические ошибки: замены букв, перестановки, пропуски и т. д.

Оценивание письменных работ осуществляется с особым учетом специфических (дисграфических) ошибок: 3 дисграфические ошибки одного типа (акустические, моторные, оптические, ошибки языкового анализа) оцениваются как 1 орфографическая.

В зависимости от доступных обучающимся видов речевой деятельности работа с вербальным материалом в процессе оценивания может варьироваться. Выбор конкретного варианта осуществляется учителями-предметниками в соответствии с рекомендациями психолого-педагогического консилиума и в соответствии с тяжестью проявления и структурой речевого нарушения.

Отбор вербального материала для контрольных и проверочных работ осуществляется в соответствии с целевыми и содержательными установками каждой конкретной дисциплины, а также с учетом речеязыковых возможностей обучающихся.

Предъявление вербального материала осуществляется в зависимости от индивидуальных особенностей восприятия обучающихся и может быть только устным (аудирование), только письменным (чтение) или устным и письменным в сочетании (аудирование и чтение). Возможно преобразование вербального материала (например, текстовых задач и т.п.) в графический или предметный (схемы, модели и др.).

Изложение обучающимся текстового материала в устной и или письменной форме иные виды работы с текстом (редактирование, трансформация, восстановление и др.) осуществляется после предварительного анализа с возможной опорой на алгоритм, схему и / или конкретные образцы.

Все виды языкового анализа и описание его результатов осуществляются по заданному алгоритму с возможной опорой на схему.

Для заикающихся обучающихся целесообразным является увеличение времени для устного ответа, предоставление времени на подготовку ответа.

Всеми участниками образовательного процесса осуществляется организация и соблюдение речевого режима, являющегося обязательным для обучения обучающихся по варианту 5.2. Это относится и тем случаям, когда обучающимся необходим специальный речевой и голосовой режим (при заикании, нарушениях голоса или в иных случаях).

**Контрольно-измерительные материалы**

**Оценочный материал (контрольные нормативы по физической культуре для 5--9 классов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **5 класс** | | | **6 класс** | | | **7 класс** | | | **8 класс** | | | **9 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 5,1 | 5,8 | 6,5 | 4,9 | 5,6 | 6,2 | 4,8 | 5,4 | 6,0 | 4,6 | 5,2 | 5,7 | 4,5 | 5,0 | 5,5 |
| **д** | 5,2 | 6,0 | 6,6 | 5,1 | 5,9 | 6,5 | 5,0 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 5,7 | 6,2 | 4,9 | 5,6 | 6,0 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 9,4 | 10,2 | 10,9 | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 8,3 | 9,2 | 10,0 |
| **д** | 10,1 | 10,8 | 11,4 | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,9 | 10,5 | 11,0 | 9,7 | 10,2 | 10,8 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **3** | **Бег 100 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
|  | **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| **4** | **Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)** | **м** | 5,50 | 6,10 | 6,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** | 6,00 | 6,20 | 6,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  | 14,00 | 15,00 | 16,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 11,30 | 12,30 | 13,30 |
| **6** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15,30 | 16,30 | 17,30 | 15,00 | 15,30 | 16,30 |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,3 | 8,9 | 9,6 | 8,2 | 8,8 | 9,3 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 7,7 | 8,4 | 8,6 |
| **д** | 8,9 | 9,5 | 10,1 | 8,9 | 9,5 | 10,0 | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 8,6 | 9,2 | 9,9 | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| **8** | **Челночный бег 3х20 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14,5 | 15,0 | 16,0 |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15,0 | 15,5 | 17,0 |
| **9** | **Челночный бег 5х20 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **Челночный бег 10х10 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 175 | 165 | 155 | 180 | 170 | 160 | 190 | 185 | 180 | 195 | 185 | 175 | 210 | 200 | 190 |
| **д** | 165 | 155 | 145 | 170 | 160 | 150 | 180 | 175 | 170 | 185 | 175 | 165 | 190 | 180 | 170 |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,70 | 3,50 | 3,30 | 3,80 | 3,60 | 3,40 | 3,90 | 3,70 | 3,50 | 4,00 | 3,80 | 3,60 |
| **д** | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 3,50 | 3,30 | 3,10 | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,70 | 3,50 | 3,30 |
| **13** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 95 | 90 | 85 | 100 | 95 | 90 | 110 | 105 | 100 | 115 | 110 | 105 | 120 | 115 | 110 |
| **д** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 | 100 | 95 | 90 | 105 | 100 | 95 | 110 | 105 | 100 |
| **14** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 100 | 110 | 120 | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| **д** | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |
| **15** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 18 | 16 | 14 | 20 | 18 | 15 | 22 | 19 | 16 | 26 | 22 | 18 | 28 | 24 | 20 |
| **д** | 16 | 14 | 10 | 17 | 15 | 12 | 18 | 16 | 13 | 20 | 17 | 14 | 22 | 19 | 16 |
| **16** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **17** | **Метание т/м (м)** | **м** | 25 | 22 | 19 | 28 | 25 | 23 | 30 | 28 | 26 | 34 | 31 | 28 | 40 | 35 | 32 |
| **д** | 22 | 19 | 16 | 25 | 23 | 20 | 28 | 26 | 24 | 30 | 27 | 25 | 35 | 32 | 30 |
| **18** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| **д** |  |  |  |  |  |  | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| **19** | **Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **Многоскоки - 8 прыжков (м)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 30 | 28 | 25 | 33 | 30 | 28 | 35 | 33 | 30 | 38 | 35 | 33 | 40 | 37 | 35 |
| **д** | 35 | 32 | 30 | 38 | 35 | 32 | 40 | 37 | 35 | 43 | 40 | 38 | 45 | 42 | 40 |
| **22** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 11 | 9 | 16 | 13 | 10 |
| **д** | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 | 15 | 13 | 12 | 17 | 14 | 11 | 19 | 16 | 13 |
| **23** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| **д** | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| **24** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 | 52 | 50 | 48 | 54 | 52 | 50 |
| **д** | 44 | 42 | 40 | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 | 52 | 50 | 48 |
| **25** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 5 класса**

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

**1.Назовите, кому принадлежала инициатива возрождения олимпийского движения?**

а) Уинстону Черчилю;

б) Шарлю Пьеро;

в) Пьеру де Кубертену.

**2.Согласитесь ли вы с утверждением: «**физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей**»?**

**3.Запишите в хронологическом порядке олимпийских чемпионов от древних к современным:** Николай Панин-Коломенкин, Короибос, Раиса Сметанина.

**4.Переведитена русский язык девиз Олимпийских игр с латинского: «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!».**

**5.Назовите родной вид спорта Алины Кабаевой?**

а) аэробика;

б) художественная гимнастика;

в) спортивная гимнастика.

**6.Укажите, на какой промежуток времени нужно накладывать холодный компресс на место ушиба?**

а) 10-15 мин;

б) 15-20 мин;

в) 20-30 мин.

**7.Укажите средство для первичной обработки порезов и ссадин.**

а) нашатырный спирт;

б) перекись водорода;

в) раствор серной кислоты.

**8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе?**



**9. Укажите, в каком направлении проводится бег на стадионе?**

а) в произвольном направлении;

б) по часовой стрелке;

в) против часовой стрелки.

**10. Назовите продолжительности партии в волейболе:**

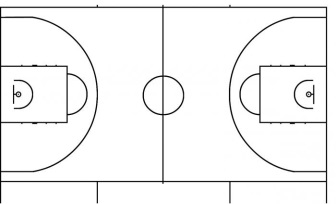
а) 30 мин;

б) до 15 очков;

в) до 25 очков.

**11. Назовите удар в футболе, выполняемый после нарушения правил защитником.**

**12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.**

****

**13. Назовите классический лыжный ход, в котором основную работу выполняют руки и спина.**

**14. Укажите, какие спортсмены являются участниками Паралимпийских игр?**

**15. Согласитесь ли вы с утверждением: «**быстрота – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности**»?**

**16. Назовите основные показатели физического развития.**

**17. Различают пять основных физических качеств. Назовите четыре из них.**

**18. Дайте определение термина «**осанка**».**

**19. Назовите двух из трех Олимпийских чемпионов по лыжным гонкам из Республики Коми.**

**20. Дайте определение термина «**вис**».**

Ключ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | а |
| 2. | нет |
| 3. | ходьба с упражнениями на осанку – бег – общеразвивающие упражнения |
| 4. | синий, желтый, красный, чёрный, зелёный |
| 5. | б |
| 6. | В |
| 7. | в |
| 8. | удачная попытка трехочкового броска |
| 9. | в |
| 10. | а |
| 11. | пенальти |
| 12. | футбольное поле |
| 13. | попеременный двухшажный ход |
| 14. | инвалиды, люди с физическими недостатками или недугами |
| 15. | да |
| 16. | рост, вес |
| 17. | сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость |
| 18. | осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы |
| 19. | Н. Бажуков, В. Рочев, Р. Сметанина |
| 20. | упор – это такое положение тела занимающихся на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры |

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 6 класса**

**Часть 1**

**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 веником,

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:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

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

Г) с 10 до 14 часов.

**26. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.

**Часть 2**

1.Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2.Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и воспользовавшись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3.Осанка – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4.Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_мин и только \_\_\_\_\_\_\_\_\_раза в неделю, через день.

5.Опорно-двигательную систему составляют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Кровеносная система состоит из \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Часть 1**

1.        в        14.        а

2.        б        15.        г

3.        б        16.        б

4.        в        17.       а

5.        г        18.       в

6.        г        19.       б

7.        в        20.       а

8.        б        21        а

9.        г        22        в

10.        а      23        б

11.        в      24        в

12.        в      25        б

13.        а       26        в

**Часть 2**

1.-весов.

2.- к стене; рулеткой, линейкой.

3. Привычная.

4. 20 мин.; 3 раза в неделю.

5. Кости и мышцы.

6. Сердца и кровеносных сосудов.

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 7 класса**

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

а) развитие физических качеств людей;  
б) подготовку к профессиональной деятельности;  
в) 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. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;  
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
г) силуэт человека.

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

 а)  «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость».

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

 а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**6. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме;

б) разрешается только в присутствии преподавателя;

в) разрешается в присутствии дежурного.

**7. Главная причина травматизма**

а) невнимательность;

б) нарушение дисциплины;

в) нарушение формы одежды.

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

а) продолжить занятия со страховкой;

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

в) уйти с занятия к врачу.

**9 . Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры.

**10. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

а) 8 человек;

б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

**11. Игровое время в баскетболе состоит из:**

 а) 4 периодов по 10 минут   б) 3 периодов по 8 минут;

в) 4 периодов по12 минут;   г) 6 периодов по 10 минут.

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

а) нападении;

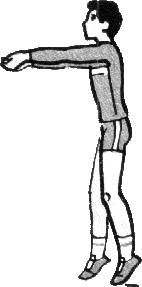
б) защите;

в) противодействии.

**13. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические упражнения | Физические качества |
| а)прыжки через скакалку в максимальном темпе | 1. сила |
| б)подтягивание на перекладине | 1. быстрота |
| в)бег на дистанцию 2км | 1. ловкость |
| г) челночный бег | 4)гибкость |
| д) наклон вперёд из положения стоя | 5)выносливость |

**14. Установите соответствие между картинкой и техническим приёмом в волейболе:**



                                      А                                    Б                                В1) верхняя прямая подача;

2) приём мяча сверху;

3) приём мяча снизу.

**15. Выберите четыре элемента техники, относящиеся к игре в баскетбол:**

а) ловля мяча;

б) приём мяча;

в) дриблинг;

г) бросок двумя руками сверху.

**Ответы: 1) в; 2) а; 3)а; 4) а; 5) в; а; 6) б; 7)б; 8)б; 9) в; 10) б; 11) а; 12)б;**

**13) а-2;б-1;в-5;г-3; д-4. 14)б.в,а; 15) а,б,в.**

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 8 класса**

*Инструкция по выполнению работы.*

На выполнение работы по физической культуре отводится 40 мин.

Работа состоит из 20 заданий охватывающих различные разделы обучения.

Каждое задание оценивается в 1 балл. Максимальное количество – 20 баллов.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение проверочной работы

в отметку по пятибалльной шкале.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отметка по пятибалльной шкале. | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Общий балл. | 9 | 10-14 | 15-17 | 18-20 |

1.Как звучит девиз Олимпийских игр?

А) « Быстрее!, выше!, сильнее!»;

Б) «Будь всегда первым»;

В) « Спорт, здоровье, радость».

2. К основным физическим качествам относятся:

А) рост, вес. Объем бицепсов.

Б) бег, прыжки, метание;

В) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

3. Физические качества развиваются …

А) целенаправленно;

Б) сами по себе;

В) при обучении технике упражнений.

4. Что мы понимаем под выражением « Закаливание организма»?

А) укрепление здоровья посредством купания в проруби;

Б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;

В) постепенное повышение устойчивости организма к воздействию

неблагоприятных факторов внешней среды.

5. Что такое осанка?

А) силуэт человека;

Б) привычная поза человека в вертикальном положении;

В) искусственно созданная поза человеком напряжением мышц.

6. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

А) переход от пассивного состояния, к активному;

Б) снижение показателей физического развития;

В) быстрому утомлению организма, усталости.

7. Длина дистанции марафонского бега, равна:

А) 32 км. 180м.

Б) 40 км. 190м.

В) 42 км. 195м.

8. Какая из дистанций считается спринтерской?

А) 800м.

Б) 1500 м.

В) 100м

9. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

А) сильное выталкивание ногами;

Б) равноименная работа рук;

В) быстрое выпрямление туловища.

10. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит…

А) бег на короткие дистанции;

Б) бег на средние дистанции;

В) бег на длинные дистанции.

11. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт на 100м?

А) снимается с соревнований;

Б) предупреждается;

В) ставится на один метр позади всех стартующих.

12. 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.

13. Отсутствие разминки чаще всего приводит к …

А) экономии сил;

Б) улучшению спортивного результата;

В) травмам.

14. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функции…

А) сердечно – сосудистой системы;

Б) дыхательной системы;

В) вестибулярного аппарата.

15. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка

назад в группировке.

А) переносом массы тела на руки, поставленными около плеч;

Б) раннее разгибание ног;

В) опора кулаками о мат.

16. Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек,

скоростные способности развиваются в возрасте :

А) от 7 до 10-11лет;

Б) от 13 до 15 лет;

В) от 16 до 18 лет.

17.Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

А) оглядываться назад;

Б) задерживать дыхание;

В) переходить на соседнюю дорожку.

18.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.

19.Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А) подтягивание из виса на перекладине;

Б) прыжки со скакалкой;

В) длительный бег до 25 – 30 мин.;

20.Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1. Заключительная, 2) основная, 3) вводно – подготовительная.

А) 1,2,3.

Б) 3,2,1.

В) 2,1,3.

Ключ

К проверочной работе по физической культуре

выполненной обучающимися 8-ого класса.

Ответы:

1. А; 2. В; 3. А; 4. В; 5. Б; 6. А; 7. В; 8. В; 9. В; 10. В; 11. А;12. В; 13. В; 14. В; 15. В; 16. А; 17. В; 18. Б; 19. А; 20. Б.

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре за курс 9 класса**

*Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трёх предложенных вариантов.*

**1. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?**

а) укрепляют здоровье;  
б) повышают работоспособность;  
в) формируют мускулатуру.

**2. Что такое олимпийская хартия?**

а) символика;  
б) девиз Олимпийских игр;  
в) конституция, свод основных законов Олимпийских игр.

**3. Что понимается под закаливанием?**

а) укрепление здоровья;  
б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;  
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**4. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

а) частота сердечных сокращений;

б) крепкий сон;

в) аппетит.

**5. Физическими упражнениями принято называть:**

а) определенным образом организованные двигательные действия;

б) движения, способствующие повышению работоспособности;

в) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

**6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**

а) беспокойный сон;

б) жизнерадостное настроение;

в) вялость, постоянное желание спать

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

а) сохранение и укрепление здоровья;

б) развитие физических качеств человека;

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**8. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**

1 - прыжки и бег;

2 - потягивание;

3 - упражнения для мышц ног;

4 - упражнения для мышц туловища;

5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1, 2, 3, 4, 6, 5;

б) 3, 5, 1, 4, 2, 6;

в) 2, 5, 4, 3, 1, 6.

**9. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии в игре в волейбол?**

а) одно очко;

б) два очка;

в) три очка.

**10. Что означает жест судьи в волейболе: судья поднимает вертикально четыре пальца?**

а) счет в партии 4:0;

б) номер игрока (4);

в) четыре удара по мячу одной и той же команды.

**11. Волейбол играют на площадке размером:**

а) 24 х 12 м;

б) 18 х 9 м;

в) 16 х 9 м.

**12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

а) увеличение объема мышц;

б) быстрый рост абсолютной силы;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата.

**13. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:**

а) в конце подготовительной части урока;

б) в начале основной части урока;

в) в конце основной части урока.

**14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

а) координацию;

б) быстроту;

в) гибкость.

**15. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию**

а) скоростной силы;

б) техники движений;

в) быстроты реакции.

**16. Назовите попеременный классический ход в лыжных гонках:**

а) попеременный одношажный;

б) попеременный двухшажный;

в) попеременный трёхшажный.

**17. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?**

а) изменения направления движения;

б) смены хода без потери времени;

в) изменения скорости передвижения.

**18. Что такое “пробежка” в баскетболе?**

а) «передвижение» по площадке;

б) бег в направлении кольца соперника;

в) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках.

**19. Сколько очков в баскетболе получает команда за заброшенный мяч в игре?**

а) 1 очко;

б) 2 очка;

в) 3 очка.

**20. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:**

а) в Спарте;

б) у горы Олимп;

в) в Олимпии.

**21. Александр Попов – чемпион Олимпийских игр:**

а) в плавании;

б) лёгкой атлетике;

в) лыжных гонках.

**22. Что означает слово “аут” в футболе?**

а) ведение мяча ногой;

б) удар головой;

в) выход мяча за боковую линию за пределы поля.

**23. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

а) природных физических свойств человека;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека.

**24. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:**

а) физическим совершенством;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием.

**25. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории:**

а) биологических;

б) мотивов;

в) привычек.

**26. Укажите длину футбольного поля:**

а) 100 - 110 м;

б) 96 - 98,8 м;

в) 112,8 м.

**27.Укажите ширину футбольного поля:**

а) 69 - 75 м;

б) 48 - 52 м;

в) 67,78 - 70,9 м.

**28. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:**

а) по варианту работы рук;

б) по варианту работы ног;

в) по длине проката.

**29. Можно ли касаться мяча ногой в волейболе?**

а) нет;

б) да;

в) да, если случайно.

**30. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:**

а) физическими упражнениями;

б) физическим трудом;

в) физической культурой.

*Выполняя задания, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

31. В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка», называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

32. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».

33. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

34. Свободное движение тела относительно оси вращения называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

35. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. в | 8. в | 15. в | 22. в | 29. а |
| 2. в | 9. б | 16. б | 23. а | 30. а |
| 3. б | 10. в | 17. б | 24. б | 31. ядро |
| 4. а | 11. б | 18. в | 25. в | 32. совершенство |
| 5. а | 12. б | 19. б | 26. а | 33. здоровье |
| 6. б | 13. в | 20. в | 27. а | 34. мах |
| 7. а | 14. в | 21. а | 28. а | 35. воспитание |