

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
учителей естественно-научного цикла

«26» августа 2021 года
Протокол № 1

Принято на заседании
Педагогического совета
«27» августа 2021 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Руководителем ОУ

«27» августа 2021 года

_____ Н.М. Абдулова
(подпись)

95-од-21 от 27.08.2021
№ приказа

Рабочие программы по

Физической культуре
5-9 классы

Составитель:

Петрова Е.А., Пирожков К.Н., Михайлов С.И.

Пояснительная записка по физической культуре 5-9 класс

1. Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана для 5-9 классов регламентирована документами федерального уровня:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства и науки РФ от 17.12.2010 номер 1897 (с изменениями и дополнениями);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренной решением ФУМО по ОО (протокол от 08 апреля 2015г. № 1/15);

4. Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11класс В. И. Лях, А.А. Зданевич.

издательство «Просвещение» 2012г.

5. Учебным методическим комплексом «учебник», «Физическая культура», «Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадына. издательство «Баласс», 2011г.

Нормативными правовыми документами локального уровня :

6. Уставом МБОУ «СОШ №40»;

7. Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «СОШ №40»;

8. Учебным планом МБОУ «СОШ №40»;

9. Положением о рабочей программе МБОУ «СОШ №40», утвержденным приказом директора № 27-од-21 от 03.02.2021года.

Целью курса: является формирование физической культуры школьника посредством освоения основ физкультурной деятельности с общеобразовательной, общеприкладной, спортивной рекреационной направленностью.

Курс физической культуры направлен на решение следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Предметные результаты:

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.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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

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

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;

передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Пояснительная записка 5- 9 класс

3.Содержание учебного предмета «физическая культура».

5 класс

Легкая атлетика - бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Упражнения на развитие физических качеств. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Упражнения культурно-эстетического направления: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол - Обучение техническим приемам и тактическим действиям при игре в волейбол: прием мяча после подачи и передача мяча через сетку, нижняя прямая подача мяча.

Футбол - Технические действия и тактические действия в футболе: передача мяча, ведение мяча, финты, игра головой, обыгрыш сближающихся противников. Игра по правилам футбола и волейбола. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Гимнастика - Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Формирование культуры движений. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, физкультпауз..

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Упражнения на спортивных снарядах(висы, упоры, повороты, соскоки). Правила

безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Адаптивная физическая культура. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Гимнастическая полоса препятствий.

Наблюдение за своим физическим развитием, нагрузкой и индивидуальной физической подготовленностью. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Самонаблюдение и самоконтроль.

Конькобежный спорт и лыжная подготовка - Освоение техники передвижения; устранение ошибок в технике. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, торможения, поворотов, подъемов. Обучение умению правильно распределить силы на дистанции. Ознакомление учащихся с правилами самостоятельной работы. Укрепление здоровья, закаливание при систематическом проведении занятий на открытом воздухе. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Укрепление здоровья, закаливание при систематическом проведении занятий на открытом воздухе.

Баскетбол - Технические приемы и тактические действия в баскетболе: передача мяча, ведение мяча, броски по кольцу. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка

Правила соревнований по баскетболу. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Правила игры в баскетбол. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Игра по правилам баскетбола. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Плавание – кроль на груди и спине, брасс. Основные способы плавания

Легкая атлетика - Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. Упражнения на развитие физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности.

Волейбол - Обучение техническим приемам и тактическим действиям при игре в волейбол: прием и передача мяча, подача мяча.

Футбол - Технические действия и тактические действия в футболе: передачи, ведение, финты, игра головой, обыгрыш противника Правила соревнований по футболу и волейболу

Гимнастика - Выполнение гимнастических упражнений в связках, несложных комбинациях на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Танцевальные движения. Формирование культуры движений. Выполнение акробатических, гимнастических упражнений, комплексов ОРУ. Наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.

Конькобежный спорт и лыжная подготовка - Освоение техники передвижения; устранение ошибок в технике. Обучение умению правильно распределить силы на дистанции. Ознакомление учащихся с правилами самостоятельной работы. Укрепление здоровья, закаливание при систематическом проведении занятий на открытом воздухе. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

Баскетбол - Технические приемы и тактические действия в баскетболе: передача мяча, ведение мяча, броски по кольцу. Олимпийские игры древности и современности. Правила соревнований по баскетболу.

Плавание – влияние занятий плаванием на развитие выносливости, правила соревнований

7 класс

Легкая атлетика - Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Техника низкого старта. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Комплекс дыхательной гимнастики. Формирование умений использовать навыки преодоления полосы препятствий в условиях соревнований. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения культурно-эстетического направления: сюжетно-образные игры. Элементы техники национальных видов спорта. Основы туристической подготовки.

Баскетбол - Правила игры в баскетбол, жесты судьи». Стойка игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Технические приемы и тактические действия в баскетболе: передача мяча, ведение мяча, броски по кольцу. Штрафные броски. Жонглирование мячом. Учебная игра. Простейшие приемы самомассажа. Олимпийские игры древности и современности. Вырывание и выбивание мяча у игрока сделавшего остановку после ведения и двигающегося с ведением. Ведение мяча с ускорением бросок в кольцо с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении. Передачи мяча различными способами с сопротивлением защитника. Броски мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Перехват мяча. Учебная игра.

Гимнастика - Значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий. Строевая подготовка. Комплекс утренней гимнастики. Выполнение гимнастических упражнений в связках, несложных комбинациях на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Танцевальные движения. Формирование культуры движений. Выполнение акробатических, гимнастических упражнений, комплексов ОРУ. Наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.

Конькобежная и лыжная подготовка - Освоение техники передвижения; устранение ошибок в технике. Обучение умению правильно распределить силы на дистанции. Ознакомление учащихся с правилами самостоятельной работы. Укрепление здоровья, закаливание при систематическом проведении занятий на открытом воздухе. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

Волейбол и футбол - Обучение техническим приемам и тактическим действиям при игре в волейбол: прием и передача мяча, подача мяча. Технические действия и тактические действия в футболе: передачи, ведение, финты, игра головой. Способы закаливания организма. Правила соревнований по футболу.

Плавание - влияние занятий плаванием на развитие выносливости, правила соревнований.

8 класс

Легкая атлетика -Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча. Эстафетный бег. Двигательные действия, физические нагрузки. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнения, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Эстафетный и кроссовый бег. Спортивная ходьба. Барьерный бег. Комплексы

упражнений для развития основных физических качеств. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Волейбол - Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар.

Командные(игровые) виды спорта. Обучение техническим приемам и тактическим действиям при игре в волейбол. Правила соревнований по футболу и волейболу.

Футбол- передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш, финты. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Гимнастика - Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Акробатические упражнения и комбинации- кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах – висы, упоры, махи, повороты, передвижения, соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные упражнения.

Конькобежный спорт и лыжная подготовка - Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Развитие основных физических качеств(силы, координации, быстроты). Обучение умению правильно распределить силы на дистанции. Освоение техники передвижения; устранение ошибок в технике. Обучение умению правильно распределить силы на дистанции.

Баскетбол- Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе. Упражнения культурно – этнической направленности. Элементы техники национальных видов спорта. Основы туристской подготовки. Командные виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, футболу. Основные этапы развития физической культуры в России. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Плавание - влияние занятий плаванием на развитие выносливости, правила соревнований

Легкая атлетика -Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча. Эстафетный бег. Двигательные действия, физические нагрузки. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнения, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Эстафетный и кроссовый бег. Спортивная ходьба. Барьерный бег. Прыжки в высоту. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Плавание- влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Способы закаливания организма

Баскетбол -Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения культурно – этнической направленности. Элементы техники национальных видов спорта. Основы туристской подготовки. Командные виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. Основные этапы развития физической культуры в России. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Гимнастика - Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Акробатические упражнения и комбинации- кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах – висы, упоры, махи, повороты, передвижения, соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные упражнения.

Конькобежный спорт и лыжная подготовка - Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Развитие основных физических качеств(силы, координации, быстроты). Обучение умению правильно распределить силы на дистанции. Образные и обрядовые игры Освоение техники передвижения; устранение ошибок в технике. Обучение умению правильно распределить силы на дистанции.

Волейбол - Правила соревнований по волейболу. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

футбол - финты, ведение мяча, передача мяча, игра головой, учебная игра. Правила соревнований по футболу и волейболу

КИМы по физической культуре для 5 – 7 классов

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3

18.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
19.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
18.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
19.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
19	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
20	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

Тестирование по теме «Легкая атлетика (теоретический курс)»

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Легкая атлетика».

Система оценивания:

5 - 7 класс

«5» -7 баллов

«4» -6 баллов

«3» -5 баллов

ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 7 классов.

Тесты по легкой атлетике.

Ф.И. _____ **класс** _____

1. Что не относится к легкой атлетике?

- Ходьба
- бег
- равновесие
- прыжки
- метание

2. Когда можно производить метание?

- с разрешения учителя
- после сбора инвентаря
- по желанию

3. Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

- правильное дыхание
- постановка стопы
- положение тела

4. Где выполняют беговые упражнения?

- на неровной, рыхлой поверхности
- на ровной дорожке
- на скользком, мокром грунте

5. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- Прыжок «согнув ноги»
- Прыжок «ноги врозь»
- Прыжок «поджав ноги»

6. На занятиях по легкой атлетике:

- заниматься в школьной форме
- бежать против движения
- играть в футбол
- быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

7. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- толчок, полет, приземление, разбег;
- полет, приземление, разбег, толчок;
- разбег, толчок, полет, приземление;
- разбег, приземление, толчок, полет.

8. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- 2 – 3м
- 10 – 15м

- 15 – 20м
- 5 - 10м

9. На каких дистанциях применяется низкий старт:

- на коротких
- на длинных
- на средних

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

- выносливость
- гибкость
- сила
- быстрота

Ответы на тесты по легкой атлетике

Что не относится к легкой атлетике?

- Ходьба
- бег
- прыжки
- метание

Когда можно производить метание?

- с разрешения учителя

Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

- правильное дыхание
- постановка стопы

Где выполняют беговые упражнения?

- на ровной дорожке

Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- Прыжок «согнув ноги»

На занятиях по легкой атлетике:

- быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

В какой последовательности происходит прыжок в длину

- разбег, толчок, полет, приземление;

Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- 10 – 15м

На каких дистанциях применяется низкий старт:

- на коротких

Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- выносливость

Тестирование по теме «Баскетбол (теоретический курс)»

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Баскетбол».

Система оценивания:

5 - 7 класс

«5» -8 баллов

«4» -7 баллов

«3» -6 баллов

Контрольный тест по теме «Баскетбол»

5 - 7 класс.

1. В каком году и в какой стране появился баскетбол?

а) в 1891 году в США в) в 1901 году в Италии

б) в 1890 году в Канаде г) в 1932 году в Греции

2. Создателем баскетбола является:

а) Ларри Берд в) Джеймс Нейсмит

б) Мэдрик Джонсон г) Майкл Джордан

3. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

а) в 1892 году в Москве в) в 1902 году в Нижнем Новгороде

б) в 1908 году в Санкт-Петербурге г) в 1909 году в Ярославле

4. Какие физические качества формирует игра баскетбол?

а) гибкость и ловкость в) выносливость и точность

б) скоростно-силовые д) координацию движений

5. В баскетбол играют две команды по:

а) 6 игроков б) 7 игроков

в) 5 игроков г) 8 игроков

6. Основная цель игры «баскетбол»

а) забросить мяч в корзину соперника

б) помешать команде соперника завладеть мячом

в) забросить мяч руками в корзину соперника

г) потренироваться в беге

7. Сколько таймов продолжается игра?

а) 3 тайма б) 2 тайма

в) 4 тайма г) 1 тайм

8. Сколько раз можно заменить игроков во время остановки игры?

а) неограниченное количество б) 4 раза

в) 3 раза г) 2 раза

9. Сколько времени отводится на штрафной бросок?

а) 2 секунды б) 3 секунды

в) 5 секунд г) 4 секунды

10. Сколько очков дает штрафной бросок?

а) одно очко б) два очка

в) три очка г) четыре очка

11. Назовите нарушение, которое не относится к игре «баскетбол»

а) аут в) двойное ведение

б) пробежка г) заступ в зону противника

12. Найдите соответствие между нарушением и его определением:

нарушение	определение
А) Плотное опекаемый игрок	а) игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
Б) Фол	б) мяч уходит за пределы игровой площадки.
В) Пробежка	в) игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд при активной защитной стойке соперника
Г) Аут	г) нарушение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Правильные ответы: 1 – а; 2 – в; 3 – б; 4 – б, в, д; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – а;

9 – в; 10 – а; 11 – г; 12 – А – в, Б – г, В – а, Г – б.

Тестирование по теме «Гимнастика (теоретический курс)»

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Гимнастика».

Система оценивания:

5 - 7 класс

«5» -8 баллов

«4» -7 баллов

«3» -6 баллов

Тесты по разделу «Гимнастика» для 5 - 7 класса

1. Строевые упражнения служат:

- а - как средство общей физической подготовки;
- б - как средство управления строем;
- в - как средство развития физических качеств.

2. Что называется дистанцией?

- а - расстояние между учащимися, стоящими в колонну;
- б - расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу;
- в - расстояние между двумя стоящими рядом колоннами.

3. Зачем гимнаст поднимает правую руку вверх?

- а - моя очередь;
- б - чтобы обратили на него внимание;
- в - абсолютная готовность.

4. В каком порядке выполняется опорный прыжок? (поставить цифры)

- а - толчок; г - приземление;
- б. - разбег; д - полёт.
- в - наскок на мостик;

5. Упражнения, помогающие освоить опорный прыжок:

- а - прыжки со скакалкой;
- б - из упора лежа прыжком упор присев;
- в - прыжки на двух ногах с поворотом.

6. Положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры называется

а - хват; б - упор; в - вис.

7.Художественная гимнастика включает в себя упражнения

а - с гантелями; б - с мячом; в - с эспандером.

8. В соревнованиях по спортивной гимнастике выступала

а - Корбут; б - Шарапова; в - Исымбаева.

9. Подъём переворотом изучается в следующей последовательности: (поставить цифры)

а - толчком двух ног; в - махом одной, толчком другой;

б - из виса стоя силой; г - из виса силой.

10. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию

а - сердечно-сосудистой системы;

б - вестибулярного аппарата;

в - дыхательной системы.

11. Ошибка при выполнении лазанья по канату:

а - крепкий захват каната ногами;

б - проскальзывание ног при перехвате руками;

в - подтягивание на руках.

12. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?

а - широкая постановка локтей;

б - туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;

в - сгибание ног в тазобедренных суставах.

Правильные ответы: 1 – б, 2 – а, 3 – в, 4 – б,в,д,а,г, 5 –б, 6 – б, 7 – б, 8 – в, 9 – б,в, 10 – б, 11 – б, 12 – а,б

Тестирование по теме «Лыжная подготовка (теоретический курс)»

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Лыжная подготовка».

Система оценивания:

5 - 7 класс

«5» -15 баллов

«4» -13 баллов

«3» -11 баллов

ТЕСТ

по теме: «Лыжи и другие зимние виды спорта» для 5 – 7 классов

1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

А) со ступающего и скользящего шага;

Б) с поворотов на месте;

В) с преодоления неровностей.

2. Основным способом передвижения на лыжах является:

А) переступание;

Б) скольжение;

В) подъем.

3. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

А) головы;

Б) локтя поднятой руки;

В) ладони поднятой руки;

Г) кончиков пальцев поднятой руки.

4. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

А) чуть выше подмышки;

Б) чуть выше плеч;

В) на уровне плеч.

5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

А) переступание;

Б) «елочкой»;

В) «лесенкой».

6. Способ подъема на склон на лыжах называется:

А) «плугом»;

Б) «упором»;

В) «елочкой»;

Г) «веером».

7. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:

А) «лесенкой»;

Б) «полуелочкой»;

В) «переступание».

8. При подъеме в гору используется способ:

А) «лесенкой»;

Б) «полуелочкой»;

В) «елочкой»;

Г) все перечисленные.

9. Самым быстрым лыжным ходом является:

А) одновременный двухшажный коньковый ход;

Б) попеременный двухшажный ход;

В) одновременный одношажный ход;

Г) одновременный бесшажный ход.

10. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»:

А) лыжный;

Б) санный;

В) конькобежный.

11. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния _____ и температуры воздуха

А) снега;

Б) лыж;

В) здоровья.

12. Скелетон является разновидностью:

А) санного спорта;

Б) конькобежного спорта;

В) горнолыжного спорта;

Г) многоборья.

13. Фристайл и биатлон не относятся к зимним видам спорта:

А) да;

Б) нет, относятся

14. Завершите предложение. Назовите зимний вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию

Лыжные гонки

15. Участники соревнований конькобежного спорта стартуют:

А) парами;

Б) тройками;

В) четверками.

16. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относится к зимним видам спорта:

А) скейтборд;

Б) дуатлон;

В) сноуборд;

Г) фристайл;

Д) теннис;

Е) плавание.

17. Фристайл – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;**
- В) прыжки с трамплина на лыжной доске;
- Г) гонки с преследованием без применения лыжных палок.

18. Сноуборд – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;**
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- Г) прыжки на лыжах с парашютом.

19. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относится к зимним видам спорта:

- А) волейбол;
- Б) баскетбол;
- В) гимнастика;
- Г) керлинг;**
- Д) фехтование;
- Е) бобслей;**
- Ж) скелетон**

20. Что не относится к зимним видам спорта:

- А) скейтборд;**
- Б) дуатлон;
- В) сноуборд;
- Г) фристайл.

21. Биатлон – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- Г) лыжные гонки со стрельбой из винтовки.**

22. Биатлон относится к :

- А) санному виду спорта;
- Б) конькобежному спорту;
- В) горнолыжному спорту;
- Г) лыжному виду спорта.**

Правильные ответы: 1 – а, 2 – б, 3 – в, 4 – а, 5 – б, 6 – в, 7 – а, 8 – г, 9 – а, 10 - а, 11 – а, 12 – а, 13 – б, 14 – Лыжные гонки, 15 – а, 16 – б в г, 17 – б, 18 – а, 19 – г е ж, 20 – а, 21 – г, 22 - г

Тестирование по теме «Волейбол (теоретический курс)»

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Волейбол».

Система оценивания:

5 - 7 класс

«5» -8 баллов

«4» -7 баллов

«3» -6 баллов

Тест по теме «Волейбол»

5 – 7 классы

1. Максимальный состав игроков команды в волейболе?
А) 10
Б) 12
В) 14
Г) 16
2. Максимальное количество замен в партии?
А) 3
Б) 4
В) 6
Г) 8
3. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
А) 1
Б) 2
В) 3
Г) Бесконечно
4. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?
А) 3 секунды
Б) 5 секунд
В) 8 секунд
Г) 10 секунд
5. Сколько времени дается на перерыв между партиями?
А) 30 сек.
Б) 1 мин.
В) 3 мин.
Г) 5 мин.
6. Игрок либеро является.....
А) игроком нападения
Б) подающим игроком
В) игроком защиты
7. Волейбол, в переводе с английского это -
А) «мяч над сеткой»
Б) «игра в мяч руками»

В) «парящий мяч»

8. Назовите способы передач.
 - а) одной рукой снизу;
 - б) снизу и сверху двумя руками;
 - в) одной рукой сверху
9. Что означает слово «волейбол».
 - а) мяч в воздухе;
 - б) мяч в корзине;
 - в) мяч ногой
10. Как выполняется переход команды на площадке?
 - а) против часовой;
 - б) по часовой;
 - в) по горизонтали
11. Где выполняется подача мяча?
 - а) с площадки;
 - б) из-за лицевой линии;
 - в) со штрафной линии
12. Каков состав команды на площадке?
 - а) 10 участников;
 - б) 6 участников;
 - в) 8 участников;

Правильные ответы: 1 – в, 2 – в, 3 – а, 4 – в, 5 – в, 6 – в, 7 – в, 8 –

Тест по лёгкой атлетике для 8-9х кл.

Фамилия, имя

класс

1) Что относится к легкоатлетическим упражнениям?

- а) бег, прыжки, метания
- б) броски и ловля мяча
- в) кувырки, стойки, перевороты

2) Какие виды бега развивают общую выносливость?

- а) длительный равномерный бег в лёгком темпе
- б) попеременный бег с отрезками для ускорений в 30-60 метров
- в) интенсивный бег до 800 метров

3) Какие дистанции относятся к средним?

- а) 3000 м, 5000 м, 10000 м,
- б) 30м, 60 м, 100м, 200 м, 400м
- в) 800м, 1000м, 1500 м, 2000 м

4) Какие виды бега развивают специальную выносливость?

- а) повторный, интенсивный, темповый бег на короткие дистанции
- б) длительный бег по пересечённой местности
- в) фартлек

5) Как называется бег по пересеченной местности, маршрут которого может пролегать через лиственный лес с различными перепадами высот. Диапазон дистанций может быть абсолютно разным: от 1 до 50 км.

- а) марафонский бег
- б) бег с преодолением препятствий
- в) кросс

6) Для чего нужна разминка на занятиях лёгкой атлетикой?

- а) разминка помогает разогреть мышцы и связки, способствует лучшему выполнению упражнений и предотвращению травм
- б) разминка развивает мышцы
- в) учащиеся выполняют разминку, потому что так хочет учитель

7) Какие виды метания включает в себя программа средней школы?

- а) метание вверх
- б) метание в вертикальную и горизонтальную мишень; на дальность
- в) метание в висящий обруч

8) Быстрое достижение максимальной скорости после старта называется:

- а) навыки бега
- б) стартовый разгон

в) быстрота реакции

9) К какому виду двигательных действий относятся следующие понятия: *разбег, толчок, полёт, приземление*?

а) к барьерному бегу

б) к прыжкам в длину

в) к метаниям с разбега

10) Как правильно измеряется результат прыжка в длину?

а) по пяточкам

б) по кончикам пальцев рук

в) по последней точке касания

11) Что такое челночный бег?

а) бег с изменением направления

б) бег с эстафетной палочкой

в) бег с челноком в руке

12) К какому виду упражнений относится бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени?

а) к прыжковым

б) к беговым

в) к силовым

13) Что такое эстафетный бег?

а) бег с преодолением препятствий

б) командный вид бега, в котором каждый участник, пробегая определённое расстояние (этап), передаёт эстафетную палочку следующему бегуну

в) бег в естественных условиях – в лесу, в парке, по полю, по просёлочным дорогам

14) Какой старт применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий старт

б) низкий старт, с применением стартовых колодок

в) произвольный старт

15) Что такое барьерный бег?

а) бег с преодолением препятствий, требующий от спортсмена высокой скорости, хорошей гибкости, ловкости

б) бег по пересечённой местности

в) бег с перепрыгиванием через скакалку

Ответы: 1а,2а,3в,4а,5а,6а,7б,8б,9б,10в,11а,12б,13б,14б,15а

Контрольные тесты по физической культуре для 8-9 классов

Баскетбол.

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?

а) 1986 год

б) 1905 год

в) 1891 год

г) 1936 год

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

а) Джеймс Нейсмит

б) Луи Чемберлен

в) Дементе Викелас

г) Джемс Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

а) 18 июня 1932 года

б) 21 июня 1940 года

в) 7 ноября 1917 года

г) 5 декабря 1955 года

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

а) III О..И. в Сент-Луисе, 1904 год

б) I О.И. в Афинах, 1896 год

в) VIII О.И. в Париже, 1924 год

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
- б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
- в) 1908 год, IV О.И., Лондон

6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год
- б) XVII О.И. - Рим, 1960 год
- в) XXI О.И. - Монреаль, 1976год

7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

- а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

9. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
- б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

10. Сколько человек играют на площадке?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 11

11 .Из США баскетбол проник вначале в :

- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
- б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- в) Китай, Японию, Филиппины

12. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9м. х 18м.
- б) 14м. х 26м.
- в) 12м. х 24м.

13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- а) 305 см.
- б) 260 см.
- в) 310 см.
- г) 300 см.

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- а) 30 сек.
- б) 24 сек.
- в) 20 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг

16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- а) 10 сек.
- б) 8 сек.
- в) 24 сек.

17. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут
- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 4 тайма по 12 минут

18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- а) 2 очка
- б) 1 очко
- в) 3 очка

19. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- а) 2

б)3

в) 4

г) 5

20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

а) 3 сек.

б)5 сек.

в)10 сек.

Ответы:

1-в; 2-а; 3-а; 4-а; 5-а; 6-в; 7-б; 8-в; 9-а; 10-б; 11-в; 12-б; 13-а; 14-б; 15-б; 16-б; 17-б;

18-б; 19-в; 20-б.

Тест по физической культуре для 8-9 классов по теме «Гимнастика»

1.) Родиной гимнастики по праву считается... ?

- А. Древняя Греция
- Б. Византия
- В. Месопотамия
- Г. Древний Египет

2). Как называется спортивный снаряд?



- А. гимнастический мостик
- Б. гимнастический козел
- В. гимнастический мат

3.) Длина разбега у начинающих составляет 8-10 метров, бег выполняется на?

- а. на носках
- б. на пятках
- в. на всей стопе

4). Прежде чем приступить к выполнению опорных прыжков, необходимо освоить?

- А. Разбег
- Б. Наскок
- В. Полет
- Г. Приземление

5) Опорный прыжок делится на фазы. Какая фаза НЕ относится к фазам опорного прыжка? *

- А. разбег
- Б. наскок на мостик
- В. толчок ногами
- Г. сам прыжок
- Д. полет
- Е. приземление

6). Динамическая гибкость – подвижность опорно-двигательного аппарата, проявляемая?

- А. утомлении
- Б. позах
- В. Движении

7). Какие из перечисленных специальных упражнений НЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ для оценки уровня развития гибкости и подвижности суставов? Выберите правильные ответы. *

- А. наклон вперед
- Б. выкрут палки назад прямыми руками
- В. мост
- Г. прыжок в длину с места

8). Какое из физических качеств с возрастом теряется быстрее других?

- А. не знаю
- Б. гибкость
- В. выносливость
- Г. Сила

9). Какой вид движения выполняет ученик? *



Б

- А. наклон
- Б. мах
- В. вращательное движение
- Г. Поворот

10). Как называется способность выполнять упражнения с большой амплитудой? *

- А. гибкость
- Б. выносливость
- В. сила
- Г. Скорость

11) Что такое акробатика?

- А. часть гимнастики предполагает выполнение упражнений главным образом на ловкость и балансирование
- Б. современные танцы
- В. олимпийский вид спорта

12) В каком году художественную гимнастику включили в программу Олимпийских игр?

- А. 1986
- Б. 1996
- В. 2006
- Г. 2016

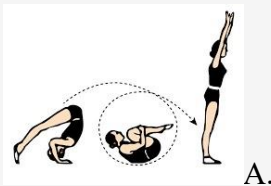
13) Какие акробатические упражнения НЕ выполняют спортсмены в художественной гимнастике?

- А. кувырки
- Б. стойка на лопатках
- В. шпагат
- Г. опорный прыжок

14) Основное отличие гимнастики от акробатики в том, что гимнастика включает в себя упражнения в самом широком спектре — силовые, на ловкость, на балансирование, а акробатика как часть гимнастики предполагает выполнение атлетами упражнений главным образом на

- А. выносливость и быстроту
- Б. ловкость и балансирование
- В. бег с препятствиями

15). На какой картинке изображен акробатический элемент «Мост»?



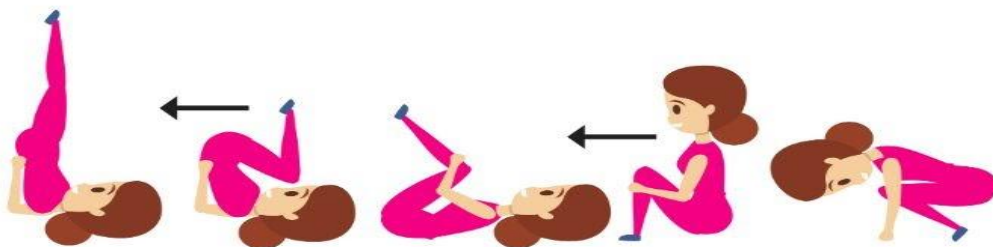
Б.



16). Закончи предложение. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется, ?

- А. кувырок
- Б. перекал
- В. сальто
- Г. Рондат

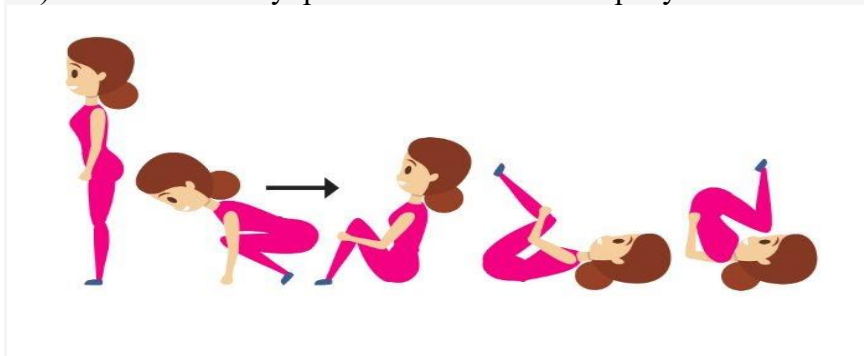
17). Выбери правильный ответ. Какая техника упражнений показана на рисунке?



А. из положения упор присев перекал назад в стойку на лопатках

- Б. Из стойки на лопатках перека́т вперед в упор присев
В. из упора присев два кувырка вперед в упор присев

18). Какая техника упражнений показана на рисунке?



- А. из положения упор присев перека́т назад в стойку на лопатках
Б. Из стойки на лопатках перека́т вперед в упор присев
В. из упора присев два кувырка вперед в упор присев

19). Подберите подпись к изображениям



- А. Из упора лежа толчком двух ног в упор присев. Из упора присев перека́т в стойку на лопатках
Б. В стойка на лопатках свести и развести ноги
В. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, основная стойка

20). Укажите основной техни́ческий элемент при выполнении кувырка вперёд.

- А. опора руками Б. отталкивание ногами
В. Группировка Г. перека́т

ТЕСТ для 8-9 классов
по теме: «Лыжи и другие зимние виды спорта»

1. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

А) со ступающего и скользящего шага;

Б) с поворотов на месте;

В) с преодоления неровностей.

2. Основным способом передвижения на лыжах является:

А) переступание;

Б) скольжение;

В) подъем.

3. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

А) головы;

Б) локтя поднятой руки;

В) ладони поднятой руки;

Г) кончиков пальцев поднятой руки.

4. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

А) чуть выше подмышки;

Б) чуть выше плеч;

В) на уровне плеч.

5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

А) переступание;

Б) «елочкой»;

В) «лесенкой».

6. Способ подъема на склон на лыжах называется:

А) «плугом»;

Б) «упором»;

В) «елочкой»;

Г) «веером».

7. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:

А) «лесенкой»;

Б) «полуелочкой»;

В) «переступание».

8. При подъеме в гору используется способ:

А) «лесенкой»;

Б) «полуелочкой»;

В) «елочкой»;

Г) все перечисленные.

9. Самым быстрым лыжным ходом является:

А) одновременный двухшажный коньковый ход;

Б) попеременный двухшажный ход;

В) одновременный одношажный ход;

Г) одновременный бесшажный ход.

10. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»:

А) лыжный;

Б) санный;

В) конькобежный.

11. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния _____ и температуры воздуха

А) снега;

Б) лыж;

В) здоровья.

12. Скелетон является разновидностью:

А) санного спорта;

Б) конькобежного спорта;

В) горнолыжного спорта;

Г) многоборья.

13. Фристайл и биатлон не относятся к зимним видам спорта:

А) да;

Б) нет, относятся

14. Завершите предложение. Назовите зимний вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию

Лыжные гонки

15. Участники соревнований конькобежного спорта стартуют:

А) парами;

Б) тройками;

В) четверками.

16. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относится к зимним видам спорта:

А) скейтборд;

Б) дуатлон;

В) сноуборд;

Г) фристайл;

Д) теннис;

Е) плавание.

17. Фристайл – это:

А) скоростной спуск на лыжной доске;

Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;

В) прыжки с трамплина на лыжной доске;

Г) гонки с преследованием без применения лыжных палок.

18. Сноуборд – это:

А) скоростной спуск на лыжной доске;

Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;

В) прыжки с трамплина на мини лыжах;

Г) прыжки на лыжах с парашютом.

19. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относится к зимним видам спорта:

- А) волейбол;
- Б) баскетбол;
- В) гимнастика;
- Г) керлинг;**
- Д) фехтование;
- Е) бобслей;**
- Ж) скелетон**

20. Что не относится к зимним видам спорта:

- А) скейтбординг;**
- Б) дуатлон;
- В) сноубординг;
- Г) фристайл.

21. Биатлон – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- Г) лыжные гонки со стрельбой из винтовки.**

22. Биатлон относится к :

- А) санному виду спорта;
- Б) конькобежному спорту;
- В) горнолыжному спорту;
- Г) лыжному виду спорта.**

Тестовые задания по теме «Волейбол»

8-9 классы

Тестовые задания по теме «Волейбол»

- 1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?
а) 6 б) 9 в) 12
- 2- Кто основал игру «волейбол»?
а) Альфред Холстед.
б) Вильям Морган.
в) Джеймс Нейсмит.
- 3 - Какая страна считается родиной волейбола?
а). Россия.
б). США.
в). Япония
- 4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?
А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки
В) выполнил прыжок перед подачей
Г) подачу подавал за 2 метра от площадки
- 5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?
А) 30 Б) 15 В) 25 Г) 28
6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?
А) 2.28
Б) 2.36
В) 2.40
Г) 2.43
7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером
А) 19 x 8
Б) 19 x 10
В) 18 x 9
Г) 18 x 10
8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
А) 6
Б) 12
В) 5
Г) 9
9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?
А) 25
Б) 15
В) 30

Г) 35

10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?
А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5

11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?
А) против часовой стрелки
Б) по часовой стрелке
В) хаотично
Г) куда покажет судья

12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?
а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?
а) 5 б) 6 в) 8 г) 10

14 - Либеро – это...
а) разыгрывающий игрок
б) нападающий игрок
в) игрок зоны защиты
г) тренер

15 - Из 1 зоны игрок переходит в....
а) 3 б) 4 в) 2 г) 6

16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
А) падающий мяч;
Б) летающий мяч;
В) планирующий мяч.

17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?
А) 2.24
Б) 2.26
В) 2.38
Г) 2.43

18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:
А) 1 зоны
Б) 2 зоны
В) 3 зоны
Г) 4 зона

19. Игрок какой зоны выполняет подачу?
А) 6 Б) 1 В) 2 Г) 5

20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?
А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства и науки РФ от 17.12.2010 номер 1897 (с изменениями и дополнениями);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренной решением ФУМО по ОО (протокол от 08 апреля 2015г. № 1/15);
4. Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11класс
В. И. Лях, А.А. Зданевич.

издательство «Просвещение» 2012г.

5. Нормативными правовыми документами локального уровня :
 - Уставом МБОУ «СОШ №40»;
 - ООП ООО МБОУ «СОШ №40»;
 - Учебным планом МБОУ «СОШ №40»;
 - Положением о рабочей программе МБОУ «СОШ №40», утвержденным приказом директора № 138-од-16 от 29.08.2016 года
 6. Учебный план МБОУ «СОШ №40» на 2020-2021 учебный год
- Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №40» на изучение физической культуры в 5-9 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год

Учебник 5 класс, 6-7 класс, 8-9 класс», «Физическая культура»,
Матвеев А.П. Издательство «Просвещение», 2013г

