

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Азинская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
протокол №\_\_\_\_  
от" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
от" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.  
пр. №\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №\_\_\_\_  
от" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 991310)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 –6 классов

С. Азино  
2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5-6 классов МБОУ «Азинская ООШ». Рабочая программа по **физической культуре для 5-6 классов** составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287;
2. Приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования
3. Примерной программой по физической культуре основного общего образования М., Просвещение, 2019, 61 с
4. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ и календарно тематического планирования учебных курсов, предметов, дисциплин Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Азинская основная общеобразовательная школа».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий,

соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

### **Место учебного предмета в базисном учебном плане**

В базисном учебном плане школы на изучение предмета физическая культура в отводится: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

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

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

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1		<a href="http://1september.ru">http://1september.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1		<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1		<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		<a href="http://1september.ru">http://1september.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			<a href="http://1september.ru">http://1september.ru</a>
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0	

### 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1		<a href="http://1september.ru">http://1september.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1		<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	1		<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1		<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		<a href="http://1september.ru">http://1september.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://1september.ru">http://1september.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			<a href="http://1september.ru">http://1september.ru</a>
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Физическая культура в основной школе	1			
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
3	Олимпийские игры древности	1			
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
5	Бег на длинные дистанции	1			
6	Бег на длинные дистанции	1			
7	Бег на короткие дистанции	1			
8	Бег на короткие дистанции	1			
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			
12	Метание малого мяча на дальность. <b>Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	1		
13	Упражнения на развитие гибкости	1			
14	Упражнения на развитие координации	1			
15	Упражнения на формирование телосложения	1			
16	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			
17	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			
18	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			
19	Опорные прыжки	1			
20	Опорные прыжки	1			
21	Упражнения на низком гимнастическом	1			

	бревне				
22	Упражнения на гимнастической лестнице	1			
23	Упражнения на гимнастической скамейке <b>Контрольная работа по разделу «Гимнастика»</b>	1	1		
24	Режим дня	1			
25	Наблюдение за физическим развитием	1			
26	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			
27	Определение состояния организма	1			
28	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника ловли мяча	1			
29	Техника ловли мяча	1			
30	Техника передачи мяча	1			
31	Техника передачи мяча	1			
32	Ведение мяча стоя на месте	1			
33	Ведение мяча стоя на месте	1			
34	Ведение мяча в движении	1			
35	Ведение мяча в движении	1			
36	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
38	Технические действия с мячом	1			
39	Технические действия с мячом	1			
40	Прямая нижняя подача мяча	1			
41	Прямая нижняя подача мяча	1			
42	Приём и передача мяча снизу	1			
43	Приём и передача мяча снизу	1			

44	Приём и передача мяча сверху	1			
45	Приём и передача мяча сверху	1			
46	Технические действия с мячом	1			
47	Технические действия с мячом	1			
48	Технические действия с мячом	1			
49	Технические действия с мячом. <b>Контрольная работа по разделу «Волейбол»</b>	1	1		
50	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки	1			
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
52	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
53	Повороты на лыжах способом переступания	1			
54	Повороты на лыжах способом переступания	1			
55	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
56	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
57	Спуск на лыжах с пологого склона	1			
58	Спуск на лыжах с пологого склона	1			
59	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
60	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона <b>Контрольная работа по разделу «Лыжная подготовка»</b>	1	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах	1			



	1 км. Эстафеты				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
63	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
64	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
65	Составление дневника по физической культуре	1			
66	Упражнения утренней зарядки	1			
67	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			
68	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. <b>Контрольная работа по разделу «Знания о физической культуре»</b>	1	1		
69	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			
70	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			
71	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
72	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
73	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			
74	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			
75	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			
76	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			
77	Ведение футбольного мяча «змейкой	1			

78	Обводка мячом ориентиров <b>Контрольная работа по разделу «Футбол»</b>	1	1		
79	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			
80	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
88	Правила и техника выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание	1			

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
102	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы	

1	Возрождение Олимпийских игр	1			
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			
3	История первых Олимпийских игр современности	1			
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
6	Спринтерский бег	1			
7	Спринтерский бег	1			
8	Гладкий равномерный бег	1			
9	Гладкий равномерный бег	1			
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
12	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			
13	Метание малого мяча по движущейся мишени. <b>Контрольная работа по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	1		
14	Упражнения для коррекции телосложения	1			
15	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			
16	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			
17	Акробатические комбинации	1			
18	Акробатические комбинации	1			

19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			
25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			
26	Лазание по канату в три приема	1			
27	Лазание по канату в три приема	1			
28	Упражнения ритмической гимнастики. <b>Контрольная работа по разделу «Гимнастика»</b>	1	1		
29	Передвижение в стойке баскетболиста	1			
30	Передвижение в стойке баскетболиста	1			
31	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			
32	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			
33	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
34	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
35	Упражнения в ведении мяча	1			
36	Упражнения в ведении мяча	1			
37	Упражнения на передачу и броски мяча	1			
38	Упражнения на передачу и броски мяча	1			
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов <b>Контрольная работа по разделу «Баскетбол»</b>	1	1		

41	Составление дневника физической культуры	1			
42	Физическая подготовка человека	1			
43	Основные показатели физической нагрузки	1			
44	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
45	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах <b>Контрольная работа по разделу «Знания о физической культуре»</b>	1	1		
46	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
47	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
48	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
49	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1			
50	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1			
51	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
52	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
53	Упражнения лыжной подготовки	1			
54	Упражнения лыжной подготовки	1			
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
56	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
57	Коньковый ход	1			

58	Коньковый ход	1			
59	Коньковый ход	1			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты . <b>Контрольная работа по разделу «Лыжная подготовка»</b>	1	1		
62	Приём мяча двумя руками снизу из разных зон площадки	1			
63	Приём мяча двумя руками снизу из разных зон площадки	1			
64	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
65	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			
68	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			
69	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. <b>Контрольная работа по разделу «Волейбол»</b>	1	1		
71	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			



72	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
73	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			
75	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча				
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			
77	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
78	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.	1			

	Подводящие упражнения				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			

93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4	1			

	ступени				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	5	0	

**6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1			
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			
3	История первых Олимпийских игр современности	1			
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением Составление дневника физической культуры	1			
5	Физическая подготовка человека	1			
6	Основные показатели физической нагрузки	1			
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			

10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			
12	Акробатические комбинации	1			
13	Акробатические комбинации	1			
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			
21	Лазание по канату в три приема	1			
22	Лазание по канату в три приема	1			
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			

28	Спринтерский бег	1			
29	Спринтерский бег	1			
30	Гладкий равномерный бег	1			
31	Гладкий равномерный бег	1			
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
40	Упражнения лыжной подготовки	1			
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1			
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			

46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
49	Упражнения в ведении мяча	1			
50	Упражнения в ведении мяча	1			
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			



64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и	1			

	60м. Эстафеты				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
92	Правила и техника выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
99		1			
100		1			
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0
-------------------------------------	-----	---	---

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
1.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.5	Скамейки гимнастические	Г	
3.8	Бревно гимнастическое	Д	
3.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.10	Канат для лазания	Д	
3.11	Обручи гимнастические	Г	
3.12	Комплект матов гимнастических	Г	
3.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.14	Набор для подвижных игр	К	
3.15	Аптечка медицинская	Д	
3.17	Стол для настольного тенниса	Д	
3.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.19	Мячи футбольные	Г	
3.20	Мячи баскетбольные	Г	
3.21	Мячи волейбольные	Г	
3.22	Сетка волейбольная	Д	
<b>4</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для

			мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
<b>5</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Полоса препятствий	Д	
5.5	Лыжная трасса	Д	

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Примерная программа по физической культуре основного общего образования М., Просвещение, 2010, 61 с
3. Авторские рабочие программы по физической культуре
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (А.П. Матвеев - М.: Просвещение, 2012)
5. Учебник Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6. Учебник Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
7. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
8. Журнал «Физическая культура в школе»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **ЦОР и ЭОР**

<http://school-collection.edu.ru> — Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru> — **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов**

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.uznai-prezidenta.ru/> — Детский сайт Президента Российской Федерации

<http://www.ege.edu.ru/> — Портал информационной поддержки ЕГЭ

<http://www.rosolymp.ru/> Всероссийская олимпиада школьников

<http://www.school.edu.ru> — Российский общеобразовательный портал

<http://vschool.km.ru> — Виртуальная школа Кирилла и Мефодия

<http://www.edu.ru> — Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.computer-museum.ru> — Виртуальный компьютерный музей

<http://reshuege.ru> - Каталог экзаменационных заданий с решениями

<http://1september.ru> – Сайт журнала 1 Сентября

<http://www.bestfree.ru/soft/obraz/english>

<http://omnitux.sourceforge.net/download.en.php>

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

### 5 - 6 КЛАСС

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90



Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

**Тест по физкультуре для 5 класса  
1 полугодие**

**Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.**

**1. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

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

**2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?**

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

**3. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

**4. Первые лыжи появились:**

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

**5. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

**6. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

**7. Физкультминутка это...?**

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

**8. Перед началом урока по физической культуре необходимо**

- а) Вымыть руки
- б) Надеть спортивную форму
- в) Выполнить разминку
- г) Плотно поесть

**9. Как часто проводятся Олимпийские игры?**

- а) один раз в год
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в десять лет

**10. В каком городе зародились Олимпийские игры?**

- а) Рим
- б) Спарта
- в) Карфаген
- г) Афины

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

- а) Динамо
- б) Спартак
- в) Арсенал
- г) Локомотив

**12. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?**

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног
- г) на работу мышц туловища

**13. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.

- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

**14. Перечислите основные двигательные качества человека.**

**15. Перечисли гимнастические снаряды**

**Итоговая контрольная работа (тест) 5 класс**

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

Время выполнение 30 минут

1. Назовите Олимпийского чемпиона Республики Коми.
  1. Елена Исимбаева;
  2. Раиса Сметанина;
  3. Владислав Третьяк.
2. Как называется правильное распределение времени в течение суток:
  1. режим дня;
  2. расписание уроков;
  3. личная гигиена.
3. Где зародились олимпийские игры?
  1. Бразилия;
  2. Англия;
  3. Греция.
4. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:
  1. осанка;
  2. позвоночник;
  3. мускулатура.
5. При ушибе необходимо на место ушиба положить :
  1. холод;
  2. тепло;
  3. повязку.
6. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
  1. НХЛ;
  2. НБА;
  3. МОК.
7. К циклическим видам спорта относятся:
  1. борьба, бокс, фехтование;
  2. баскетбол, волейбол, футбол;
  3. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание.
8. Какую дистанцию бегают с низкого старта?
  1. 100м;
  2. 2км;
  3. 5км.
9. Временное снижение работоспособности принято называть...
10. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами 3кг, развивают физическое качество
  1. силу;
  2. гибкость;
  3. выносливость.
11. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы называется
12. Определите вид спорта Олимпийского чемпиона.

4. Ирина Роднина	5. биатлон
6. Антон Шипулин	7. лыжные гонки

13. Как действовать при солнечном ударе человека?
1. выпить сладкого чая, лечь спать;
  2. положить на кровать, выпить лекарство;
  3. перевести в тень, прохладная повязка на голову.
14. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:
1. выносливость;
  2. гибкость;
  3. сила.
15. По правилам игры волейбола, сколько человек должно быть на площадке?
1. 5;
  2. 6;
  3. 7.

**Контрольная работа по физкультуре для 6 классов  
1 полугодие**

**Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.**

**1. Что такое физическая культура?:**

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

**2. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

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

**3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?**

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

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

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

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

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

**6. Что такое режим дня?**

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

**7. Под осанкой понимается...**

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

**8. Первые лыжи появились:**

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

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

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

**10. Что делать при ушибе?**

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

### 11. Физкультминутка это...?

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

### 12. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

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

### 13. В чем главное назначение спортивной одежды?

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

**Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

### 14. В какие цвета окрашены олимпийские кольца

### 15. Перечисли гимнастические снаряды

## Итоговая контрольная работа 6 класс (тест)

Уровень А.1 Запишите правильный ответ.

А1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

А2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

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

А3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

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

А4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

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

А5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьбы Эллады:

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

А6. 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.

А7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,

г) любой.

A8. 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.

A9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

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

A10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

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

A11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

A12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

A13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

A14. 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.

A15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

A16. Осанкой называется:

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

A17. 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.

A18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,

- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

A19. Гибкость не зависит от:

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

A20. Ценности Олимпийских игр.

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

A21. 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.

A22. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

A23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

A24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

A 25. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

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

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

### Уровень В

Напишите направления физической культуры:

В.1 \_\_\_\_\_ - ориентировано на всестороннее физическое развитие человека.

В.2 \_\_\_\_\_ - занятие спортом

Уровень А. Ключи ответов:

Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ
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

Каждый правильный ответ – 1 балл

#### Уровень В. Направления физической культуры

№	направление	баллы
1	Физкультурно-оздоровительное	2
2	Спортивное	2
Максимальный		4

#### Критерии оценивания:

- «5» - 30 – 25 правильный ответ;
- «4» - 24 – 19 правильных ответов;
- «3» - 18 – 13 правильных ответов.