|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Принято  педагогическим советом  МОУ Шушкодомской средней школы  Протокол № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Директор МОУ Шушкодомской средней школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Б.Шигина  Приказ № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа по физкультуре**

**основного общего образования**

Муниципального общеобразовательного учреждения Шушкодомская средняя общеобразовательная школа имени Архипова И.С. Буйского муниципального района

Костромской области на 2014- 2019г.г.

**(510 часов)**

Составила учитель физической культуры

Смирнова В.Н.

**I.Пояснительная записка.**

**Рабочая программа основного общего образования по физической культуре** МОУ Шушкодомской средней школы разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физкультуре (базовый уровень) и авторской программы В.И.Ляха (Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях 5-ое издание М., Просвещение, 2008)., соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования.

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

-Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержденный Приказом Минобразования РФ №1089 от 09.03.2004

-Федеральный Базисный учебный план для основного общего образования, утверждённый Приказом Минобразования РФ № 1312 от 05.03. 2004

-Региональный Базисный учебный план

-Учебный план МОУ Шушкодомской средней школы.

Программа рассчитана на 510 часов из расчёта 3 учебных часа в неделю в 5-9 классах.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и выполняет обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя материал по разделам: лёгкая атлетика, коньки, спортивные игры и плавание в целях обогащения двигательного опыта и формирования навыков спортивно-оздоровительной деятельности. Материал вариативной части определяется с учётом условий, имеющихся в МОУ Шушкодомской средней школе. Раздел «Плавание» и «Коньки» включены по 2 часа в каждом классе. Занятия по плаванию проводятся в бассейне п.Чистые Боры, т.к. в МОУ Шушкодомской средней школе нет соответствующих условий.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание темы «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля», которое задано обязательным минимумом, введено в различные разделы и темы программы. На их изучение отводится в процессе урока от 5 до 15 минут. Общее количество времени на изучение данной темы составляет по 4 часа в каждом классе.

**Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
* **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
* **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
* **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

**II. Обязательный минимум содержания ООО по физической культуре (ФК ГОС)**

**Основы физической культуры и  
здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Физкультурно-оздоровительная  
деятельность** *[[1]](#footnote-1)*

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе,* мини-футболе*.*

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

**Содержание программного материала**

***Основы знаний о физической культуре.***

***( в процессе уроков)***

**5 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы**. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания**. Воздушные ванны.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия.

**6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы**. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания**. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы**. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания**. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

**8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы**. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы**. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Релаксация (общие представления).

***Спортивные игры.***

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**5-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

**5-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка.***

**5-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

***Коньки***

**5-9 класс.**   Занятия на коньках как средство закаливания организма.

  Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и по повороту.

    Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку.

    Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках.

Сведения о технике бега по прямой и повороту.

**Практическая часть**

**5 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор при­сев; соскок про­гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

***Плавание***

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.

***Коньки***

Стойка конькобежца. Бег на коньках по прямой (по 10—15 с, 3—4  раза). Бег по прямой в быстром темпе до 100 м.

**6 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчкомдругой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

***Плавание***

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники плавания.

***Коньки***

      Бег по прямой и по повороту на дистанцию до 100—150 м. Свободное катание до 200—300 м.

**7 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в на­падении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на го­лове с согну­тыми ногами. **Девочки**: ку­вырок назад в полушпагат.

**Висы и упоры:** **мальчики:** подъем переворотом вупор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** пры­жок ноги врозь (козел в шири­ну, высота 105-110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорени­ем до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

***Плавание***

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники плавания.

***Коньки***

      Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движения руками до 100—150 м. Свободное катание до 400—500 м. Бег на коньках на 200 м на время.

**8 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**: игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, нале­во.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувы­рок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки**: мост и поворот в упор стоя на одном ко­лене; кувырки впе­ред и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Висы и упоры:** **мальчики:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ши­рину, высота 110 см).

**Равновесие.**  **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

***Плавание***

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники плавания.

***Коньки***

      Бег на расстояние до 100 м. Распределение сил на дистанции. Повторный бег на коньках на 100—150 м. Бег на время на 300 м

**9 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики..***

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры:** **мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки**: вис прогнувшись , переход в упор .

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Равновесие.** На гимнасти­ческой скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

***Легкая атлетика***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка***

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием».

***Плавание***

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники плавания.

***Коньки***

      Повторный бег на дистанциях 200—300 м; бег на дистанцию до 800 м (девочки), на дистанцию до 1200 м (мальчики); бег на время на дистанцию до 400 м (девочки), на дистанцию до 600 м (мальчики).

III. Календарно - тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | ***Базовая часть*** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |  |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.2. | Коньки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 2.4 | Плавание | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 (температурный режим), можно заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика»

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

**IV. Формы организации занятий.**

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т.д.)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

**V. Требования к уровню подготовки выпускников основной школы**

**по физической культуре**

*В результате освоения физической культуры ученик должен*

***знать***

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
* основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
* правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
* гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

***уметь***

* составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию
* телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
* выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
* регулировать физическую нагрузку;
* осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
* выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
* выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
* выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

VI.Ресурсное обеспечение:

Ресурсное обеспечение прописано в паспорте спортивного зала.

VII.Оценочные средства.

**7.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

*Качественные показатели* успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Количественные показатели* успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

• необходимость более полного и глубокого учѐта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;

• более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

• наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

*Телесные* — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов

При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет также учѐт *психических* особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым учащимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами учащимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надѐжную страховку и помощь и т. д.

При учѐте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие **виды учѐта**: предварительный, текущий и итоговый.

*Предварительный учѐт* проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учѐта следует фиксировать в специальных протоколах. А учащимся в дневниках самоконтроля или паспортах здоровья.

*Текущий учѐт* позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даѐт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

*Текущая оценка* на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчѐнных условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условия. На этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнѐнных комбинациях.

*Итоговая оценка* выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3»* получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Оценка «2»* выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

*Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:*

*«5»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чѐтко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

*«4»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чѐтко, наблюдается некоторая скованность движений;

*«3»* — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжѐнному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

*«2»* — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечѐтко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**.** Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учащегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определѐнный период времени. При оценке сдвигов в показателях определѐнных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определѐнного возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведѐнных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определѐнную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даѐт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все еѐ составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесѐнные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

**7.2.Формы и средства контроля.**

***Контрольные нормативы:*** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры.

***Тестовые нормативы:*** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

***Контрольные работы***: проводятся в течение учебного года, каждую четверть с целью выявления освоения учащимися теоретических сведений по теме «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля».

**7.3. Примерные контрольно-измерительные материалы.**

( Приложение)

**Контрольная работа №1 5 класс (входная)**

**Задание №1 1. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ:**

а) бег;  
б) прыжки;  
в) подвижные игры;  
г) спортивная ходьба;  
д) метание.

**2. Напишите виды бега.**

**3. Сколько фаз в беге?**

а) 1;  
б) 4;  
в) 2;  
г) 3.

**4. Что входит в состав опорно-двигательной системы?**

а) мышцы;  
б) нервы;  
в) скелет;  
г) кровь.

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

а) «быстрее, выше, сильнее»;  
б) « быстрее, дальше, выше»;  
в) «будь всегда первым»;

г) «спорт, здоровье, радость».

**6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».**

а) Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;  
б) Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;  
в) Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

**7. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

а) упражнения на развитие выносливости;  
б) упражнения на гибкость и координацию движений;  
в) бег и общеразвивающие упражнения.

**8. Особо важное значение разминка приобретает при воспитании:**

а) быстроты;  
б) гибкости;  
в) выносливости;  
г) силы.

**9. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?**

а) показатели бега на короткие дистанции;  
б) способность много раз повторять заданное движение;  
в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

**Задание №2 по теме «Спортивные игры»**

**1.Какие основные приемы игры вы знаете? Перечислите.**

а/ стойка баскетболиста;

б/ ведение мяча левой и правой рукой;

в/ остановка прыжком;

г/повороты с мячом;

д/ передача двумя руками от груди; бросок двумя руками от груди;

е/передвижения;

**2. Чем первоначально играли в волейбол?**

а) шаром;  
б) резиновой камерой;  
в) мячом.

**3. Какая страна является Родиной футбола?**

а) Франция;  
б) США;  
в) Англия;  
г) Италия.

# Контрольная работа №1 (входящая)

# для учащихся 6-7 классов

# по теме «Лёгкая атлетика» и «Спортивные игры»

# Задание №1.

# Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

# В целях безопасности занятия по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований: а) Во время старта:…

# б) Во время бега:…

# в) Во время прыжков: …

# г) Во время метания:

# — не производить…  — не оставлять …      — не стоять — не находиться…      — не подбирать… — не подавать…

1. **Какие виды упражнений входят в легкую атлетику?**

а) бег;  
б) прыжки;  
в) спортивная ходьба;  
г) метание.

3. **Сколько фаз в беге?**

а) 1;  
б) 4;  
в) 2;  
г) 3.

# Ответьте на вопрос:

# Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется? ……

# Как называются упражнения, в которых сочетаются быстрота и сила?

# Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются…

1. **Что входит в состав опорно-двигательной системы?**

а) мышцы;  
б) нервы;  
в) скелет;  
г) кровь.

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

а) «быстрее, выше, сильнее»;  
б) « быстрее, дальше, выше»;  
в) «будь всегда первым»;  
г) «спорт, здоровье, радость».

1. **Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?**

а) Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;  
б) Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;  
в) Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

1. **Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?**

а) показатели бега на короткие дистанции;  
б) способность много раз повторять заданное движение;  
в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

**Задание №2.**

**Спортивные игры**

1. Какое воздействие на организм человека имеет игра в баскетбол?

а) комплексное воздействие;  
б) целенаправленное воздействие;  
в) индивидуальное воздействие.

2. Какие основные приемы игры вы знаете? Перечислите.

3. В каком году впервые появился волейбол?

а) 1895 г.;  
б) 1892 г.;  
в) 1894 г.

4. Чем первоначально играли в волейбол?

а) шаром;  
б) резиновой камерой;  
в) мячом.

5. Какая страна является Родиной футбола?

а) Франция;  
б) США;  
в) Англия;  
г) Италия.

**Контрольная работа №1**

# для учащихся 8-9 классов (входящая)

# по теме «Лёгкая атлетика» и «Спортивные игры»

# Задание №1.

# Ответьте на вопрос:

# Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется …?

# Перечислите специальные контрольные задания на силу:

# а) подтягивание на перекладине;

# б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

# в) приседания со штангой.

# Ответьте на вопрос:

# Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется? (…)

# Как называются упражнения, в которых сочетаются быстрота и сила?

# (Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются….).

# В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека?

# Составьте комплекс упражнений на развитие быстроты

# (не менее 5 упражнений).

# Составьте комплекс упражнений на развитие силы

# (не менее 5 упражнений).

# В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Например, для совершенствования времени реакции можно использовать? Назовите несколько упражнений….

# Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять ( ) , для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей ( ) , без излишнего ( ). Вставьте недостающие слова.

1. Чтобы выполнить эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более ( ). Отдых после выполнения упражнений ( )

Вставьте время в секундах.

**Задание №2 по теме «Спортивные игры»**

1. Какое воздействие на организм человека имеет игра в баскетбол?

а) комплексное воздействие;  
б) целенаправленное воздействие;  
в) индивидуальное воздействие.

2. Какие основные приемы игры вы знаете? Перечислите.

3. В каком году впервые появился волейбол?

а) 1895 г.;  
б) 1892 г.;  
в) 1894 г.

4. Чем первоначально играли в волейбол?

а) шаром;  
б) резиновой камерой;  
в) мячом.

5. Какая страна является Родиной футбола?

а) Франция;  
б) США;  
в) Англия;  
г) Италия.

# Контрольная работа №2 (итоговая)

# для учащихся 5 класса

# по теме «Гимнастика» и «Спортивные игры»

# 1. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.

    Перед началом занятий по гимнастике учащимся необходимо:

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;  
      
б) протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной шкуркой;  
      
в) проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического козла и коня, закрепление стопорных винтов брусьев;  
      
г) в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**2. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.**

а) ….

б) …

в) ….

г) ….

**3. Есть очень простой приём для преодоления утомления – (…?). Запиши правильный ответ.**

**4. Общеразвивающие упражнения можно выполнять без предметов и с предметами. Какие предметы ты используешь? Назови не менее 3-х предметов:**

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

**5. Перечислены основные акробатические упражнения. Допиши их:**

а) кувырок …

б) кувырок …

в) стойка на …

г) мост из положения…

**6. Причиной нарушения осанки является:**

а) неправильная поза за столом;

б) сон в мягкой постели с высокой подушкой;

в) хождение с опущенной головой;

г) слабость мускулатуры.

**7. Посмотри и напиши спортивные принадлежности:**



**6 класс.**

**Контрольная работа №2 (итоговая)**

по теме «Гимнастика с элементами акробатики» и по теме «Спортивные игры»

**Задание №1.**

**1. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.**

**а) основная гимнастика (**строевые и ОРУ, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения);

**б) спортивна**я **гимнастик**а

- женское многоборье: опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упр.;

- мужское многоборье: конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упр., брусья параллельные, опорный прыжок;

**в) художественная гимнастика** (танцевальные упражнения с предметами: мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой);

**г) аэробика (**упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки, смешанные пары и отдельные спортсмены);

**д) спортивная акробатика** ( включает 4 группы упражнений: акробатические прыжки, прыжки на батуте, парные и групповые упражнения)

**2. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для …**

а) всестороннего развития физической подготовленности;  
б) развития выносливости, скорости;  
в) формирования правильной осанки.

(Правильный ответ: «а»)

**3. Строевые упражнения служат как…**

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

(Правильный ответ: «б»)

**4. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?**

а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой на уровне плеч;

**5. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке?**

а) энергичное отталкивание ногами;  
б) опора головой о мат;  
в) прижимание к груди согнутых ног.

(Правильный ответ: «б»)

**6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:**

а) на брусьях;  
б) на высокой перекладине;  
в) на гимнастическом бревне.

(Правильный ответ: «в»)

**7. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?**

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

**8.  Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а) 5 человек

б) 7 человек

в) 6 человек

**7 класс.**

**Контрольная работа №2 (итоговая)**

**по теме «Гимнастика с элементами акробатики» и по теме «Спортивные игры».**

**Задание №1.**

**1. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите не менее 5 видов.**

( Правильный ответ: **основная гимнастика, спортивна**я **гимнастик**а, **художественная гимнастика)**

**а) основная гимнастика (**строевые и ОРУ, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения);

**б) спортивна**я **гимнастик**а

- женское многоборье: опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упр.;

- мужское многоборье: конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упр., брусья параллельные, опорный прыжок;

**в) художественная гимнастика** (танцевальные упражнения с предметами: мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой);

**г) аэробика (**упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки, смешанные пары и отдельные спортсмены);

**д) спортивная акробатика** ( включает 4 группы упражнений: акробатические прыжки, прыжки на батуте, парные и групповые упражнения)

**2. Что называется дистанцией?**

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;  
б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;  
в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

(Правильный ответ: «а»)

**3. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:**

а) на брусьях;  
б) на высокой перекладине;  
в) на гимнастическом бревне.

(Правильный ответ: «в»)

**4. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

а) 6 баллов;  
б) 8 баллов;  
в) 10 баллов.

(Правильный ответ: «в»)

**5. Любой прыжок делится на фазы, укажи их.**

а) разбег;

б) наскок на мостик;

в) толчок ногами

г) полёт и приземление

(Правильный ответ: а), б), в), г))

**Задание №2.**

**1.  В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране**:

а)1944г;

б)1976.;

в)1980г.;

г) еще не проводились?

**2. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?**

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

**3.  Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а) 5

б) 6

в) 7

**8-9 классы.**

**Контрольная работа №2 (итоговая)**

**по теме «Гимнастика с элементами акробатики» и «Спортивные игры»**

**1. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите все виды.**

( Правильный ответ:

**а) основная гимнастика (**строевые и ОРУ, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения);

**б) спортивна**я **гимнастик**а

- женское многоборье: опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упр.;

- мужское многоборье: конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упр., брусья параллельные, опорный прыжок;

**в) художественная гимнастика** (танцевальные упражнения с предметами: мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой);

**г) аэробика (**упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки, смешанные пары и отдельные спортсмены);

**д) спортивная акробатика** ( включает 4 группы упражнений: акробатические прыжки, прыжки на батуте, парные и групповые упражнения)

**2. Что такое интервал?**

а) расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;  
б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;  
в) расстояние правым и левым флангом в колонне.

(Правильный ответ: «б»)

**3. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:**

а) на брусьях;  
б) на высокой перекладине;  
в) на гимнастическом бревне.

(Правильный ответ: «в»)

**4. Акробатические упражнения в первую очередь совершают функцию:**

а) сердечнососудистой системы;  
б) дыхательной системы;  
в) вестибулярного аппарата.

(Правильный ответ: «в»)

**5. Строевые упражнения служат…**

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

Правильный ответ: «б»

**6. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?**

а) купание, душ, обливание, обтирание;  
б) обливание, душ, обтирание, купание;  
в) обтирание, обливание, душ, купание.

Правильный ответ: «в»

# 7. Гибкостью называется…. Продолжи и запиши правильный ответ.

    Гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений.

**8. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

а) по частоте дыхания;  
б) по частоте сердечно - сосудистых сокращений;  
в) по объему выполненной работы.

9. **Акробатика для девушек. Продолжи название упражнения** «Мост» и поворот в упор стоя ….»?

**Акробатика для юношей. Продолжи название упражнения** «Кувырок назад в упор стоя…»?

10. **Баскетбол, гандбол, футбол, волейбол – это самые популярные во всём мире командные** ….? Допиши высказывание.

**Задание №2.**

**1..  Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а)5

б)6

в)7

**2.  Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

а)5

б)6

**3**. **Создателем игры в баскетбол считается преподаватель одного из колледжей США Джеймс Нейсмит**. Он придумал для студентов новую игру и назвал её «баскетбол» «баскет»- это ……, «бол»-это,,,,,,? Допиши .

**4.Составными частями техники владения мячом являются:**

а) удары по мячу ногами;

б) ведение мяча

в) остановки мяча

**5.Футбол развивает все двигательные способности, воспитывает такие черты характера как:**

а) смелость;

б) настойчивость;

в) терпение;

г) воля

**6. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции?**

а) 770 г.;  
б) 776 г.;  
в) 780 г.

(Правильный ответ: «б»)

**7. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?**

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

(Правильный ответ: «б»)

**8. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?**

а) купание, душ, обливание, обтирание;  
б) обливание, душ, обтирание, купание;  
в) обтирание, обливание, душ, купание.

(Правильный ответ: «в»)

1. [↑](#footnote-ref-1)