

**РАССМОТРЕНО**

НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

ПРОТОКОЛ №1 ОТ 22.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

ДИРЕКТОР

МКОУ ЧЕХОВСКАЯ ООШ

\_\_\_\_\_ И.В. МАРКАЧЕВА

ПРИКАЗ № 151 –ОД ОТ 25.08.2023 Г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЧЕХОВСКАЯ ОСНОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССА

УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ

КОНУШКИНА Г.Ф.

2023-2024Г

с. ЧЕХОВО



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8–9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Москва «Просвещение» 2020г

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Целью** школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Физическая культура

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**К формам занятий** по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для полной реализации целей и задач настоящей рабочей программы, уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятия

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- образовательно – познавательной,
- образовательно – предметной
- образовательно – тренировочной направленности

в процессе обучения применяются методы физического воспитания:

1. Словесный метод ( объяснения, указания, команда, убеждение)
2. Наглядный метод ( демонстрация наглядных пособий)
3. Метод разучивания нового материала ( в целом и по частям)
4. Метод развития двигательных качеств ( повторный, равномерный, соревновательный, игровой)



**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 8 класса**

<b>№ урока</b>	<b>Дата урока</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
1.		Инструкция по ТБ. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1
2.		Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
3.		Бег 30 м. Эстафетный бег.	1
4.		Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1
5.		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1
6.		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1
7.		Прыжок в длину с разбега на результат.	1
8.		Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	1
9.		Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10.		Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	1
		<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
11.		Инструкция по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
12.		Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1
13.		Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
14.		Верхняя передача в парах через сетку.	1
15.		Верхняя передача в парах через сетку.	1
16.		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
17.		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
18.		Передача и нападающий удар в тройках.	1
19.		Передача и нападающий удар в тройках.	1
20.		Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1
21.		Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1
22.		Учебная игра.	1
		<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>
23.		Инструкция по ТБ. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	1
24.		Перестроения в движении. Подъем переворотом на технику. Подтягивание.	1
25.		Перестроения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
26.		Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	1
27.		Совершенствование акробатических упражнений	1
28.		Комбинация из акробатических элементов.	1
29.		Совершенствование акробатического соединения.	1
30.		Силовые упражнения.	1
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>
31.		Инструкция по ТБ. Совершенствование техники одновременных ходов.	1
32.		Оценивание техники попеременного двухшажного хода.	1

33		Оценивание техники одновременных ходов.	1
34		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на дистанции.	1
35		Техника спуска и подъема, на склонах.	1
36		Оценивание техники торможения и поворот «плугом».	1
37		Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	1
38		Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции по пересеченной местности до 3 км.	1
39		Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.	1
40		Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.	1
41		Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов.	1
42		Прохождение дистанции по пересеченной местности до 4 км.	1
43		Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км.	1
44		Развитие соревновательной выносливости. Лыжные гонки на дистанции – 3 км.	1
		<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
45		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением.	1
46		Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте.	1
47		Передачи мяча в движении в парах. Личная защита.	1
48		Передачи мяча в движении в парах. Личная защита.	1
49		Передачи мяча в тройках. Личная защита.	1
50		Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	
51		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1
52		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1
53		Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	1
54		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
		<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>	<b>12/2</b>
55		Инструкция по ТБ. Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1
56		Строевые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в высоту.	1
57		Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	1
58		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
59		Техника низкого старта. Челночный бега 3×10 м на результат.	1
60		Бег 30 м. Эстафетный бег.	1
61		Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1
62		Бег 60 м с низкого старта. Финиширование	1
63		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1
64		Прыжок в длину с разбега на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	1
65		Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
66		Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (дев.).	1
67		Спортивные игры.	1
68		Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 9-ых классов**

<b>№ урока</b>	<b>Дата урока</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
1.		Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1
2.		Техника низкого старта. Финиширование.	1
3.		Бег 30 м. Эстафетный бег.	1
4.		Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с места.	1
5.		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1
6.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
7.		Прыжок в длину с разбега на результат.	1
8.		Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.		Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10.		Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	1
		<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
11.		Инструкция по ТБ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
12.		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
13.		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
14.		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
15.		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
16.		Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение через 3-ю зону.	1
17.		Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.	1
18.		Перемещение игрока. Передача мяча сверху спиной к цели.	1
19.		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
20.		Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
21.		Учебная игра.	1
22.		Учебная игра.	1
		<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>
23.		Инструктаж по ТБ.Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
24.		Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
25.		Силовые упражнения.	1
26.		Перестроения в движении. Повторение акробатических упражнений.	1
27.		Перестроения в движении. Совершенствование акробатических упражнений.	1
28.		Комбинация из акробатических элементов.	1

29.		Совершенствование акробатического соединения.	1
30.		Силовые упражнения.	1
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>
31.		Инструктаж по ТБ. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.	1
32.		Учёт по технике попеременного двухшажного хода.	1
33.		Оценивание техники одновременного двухшажного хода.	1
34.		Оценить умение переходить с одного хода на другой. Соревнования на дистанцию 1 км.	1
35.		Оценить технику одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.	1
36.		Совершенствовать технику подъёмов и спусков.	1
37.		Повторить технику преодоления контруклонов.	1
38.		Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1
39.		Оценить технику попеременного четырехшажного хода.	1
40.		Лыжные гонки на дистанции 2 км.	1
41.		Совершенствовать переход с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1
42.		Совершенствовать переход с одного хода на другой.	1
43.		Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М.	1
44.		Соревнование на дистанцию 2 км – Д. и 3 км – М	1
		<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
45.		Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	1
46.		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.	1
47.		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1
48.		Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
49.		Позиционное нападение и личная защита 2х2 и 3х3. Учебная игра.	1
50.		Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.	
51.		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1
52.		Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1
53.		Бросок одной рукой от плеча после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1
54.		Позиционное нападение и личная защита 3х3 и 4х4. Учебная игра.	1
		<b>Легкая атлетика/спортивные игры</b>	<b>12/3</b>
55.		Инструктаж по . ТБ Повторение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1
56.		Строевые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в высоту.	1
57.		Оценивание техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.	1
58.		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
59.		Техника низкого старта. Челночный бег 3×10 м	1
60.		Бег 30 м. Эстафетный бег.	1
61.		Эстафетный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1
62.		Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.	1

63.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
64		Прыжок в длину с разбега на результат	1
65		Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
66		Бег на 2000 м.	1
67		Спортивные игры.	1
68		Спортивные игры. Подведение итогов за год	1

**Материально – техническое  
обеспечение образовательным процессом**

№	Наименование и средства материально – технического обеспечения	Необходимое количество	Примечание
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд</b>		
1.1.	Научно – популярная литература по физической культуре, спорту.		В состав библиотечного фонда
1.2.	Методические издания по физической культуре		
<b>2.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
	<b>Гимнастика</b>		
2.1	Сетка гимнастическая	1	
2.2	Бревно гимнастическое	1	
2.3	Козел гимнастический	1	
2.4	Перекладина гимнастическая	2	
2.5	Скакалки гимнастические	20	
2.6.	Обручи	10	
2.7	Маты	4	
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
3.1	Флажки разметочные	10	
3.2	Рулетка	1	
<b>4</b>	<b>Спортивные игры</b>		
4.1	Щит баскетбольный с кольцом и сеткой.	2	
4.2	Мячи баскетбольные	6	
4.3	Сетка волейбольная	4	
4.4	Мячи футбольные	6	
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
5.1	Лыжи лыжные палки	27	
5.2.	Лыжные ботинки	27	
5.3	Лыжи	27	
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион</b>		
6.1	Сектор для прыжков в длину	1	

6.2	Игровая баскетбольная площадка	1	
6.3	Площадка игровая волейбольная	1	

### **Литература:**

Программы по предмету «Физическая культура» для 5–9 классов, автор В.И.Лях  
Москва «Просвещение» 2014г

Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 класс под редакцией В.И.Лях.  
Москва Просвещение 2009г

Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе автор М.В.  
Видякин

Спортивно –оздоровительные мероприятия в школе ( дни здоровья, спортивные  
праздники, конкурсы) автор О.В. Белоножкина, Г.В.Егунова, В.Г.Смирнова

## Приложение № 1

### 5-7 класс

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)						
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)						
	или на 2 км (мин, с)						
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)						
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
6.	Метание мяча весом 150 г (м)						

7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)						
	или на 3 км						
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*						
8.	Плавание 50 м (мин, с)						
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков						
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8



## Приложение №2

### Тесты 5-8 класс

#### 1. Физическая культура-это?

а) урок физической культуры в школе; б) организованная часть культуры общества и личности;

в) спортивные кружки и секции по различным видам спорта для детей; г) занятия в спортивном кружке.

#### 2. Под закаливанием понимается...

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды;

в) купание в проруби и обтирание снегом; г) прогулки на свежем воздухе в морозную погоду.

#### 3. Физические упражнения – это?

а) двигательная деятельность человека по личному выбору; б) двигательная деятельность человека в режиме дня;

в) двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания;

г) утренняя зарядка.

#### 4. Быстрота – это?

а) способность человека выполнять двигательное действие в минимальный отрезок времени, при этом утомление не наступает; б) способность человека быстро реагировать на сигнал; в) способность человека быстро принимать решение;

г) способность человека быстро переходить от одного двигательного действия к другому.

#### 5. Привычное, непринужденное положение тела человека стоя, сидя, при ходьбе.

а) выправка; б) осанка; в) стройность; г) все варианты правильные.

#### 6. Какой вид спорта можно отнести и к зимним и к летним видам спорта?

а) биатлон; б) хоккей; в) фигурное катание; г) слалом.

#### 7. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в древней Греции?

а) медаль и кубок; б) звание аристократа; в) венок из ветвей оливкового дерева; г) золотой медальон.

**8. Дистанция марафонского бега составляет...**

а) 24 км150 метров; б) 40 км100 метров; в) 42 км192 метра. г) 42 км.

**9. В Древней Греции проводились состязания на 1 стадию - 192 м 72 см и она равнялась...**

а) 600 ступням; б) 500 ступням; в) 550 ступням г) 650 ступням.

**10. Инициатива возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения принадлежит?**

а) Диоген Синопский; б) Пифагор Самосский ; в) Пьер де Кубертен; г) Аристотель.

**11. Слово « гимнастика» происходит от греческого слова...**

а) сильный; б) красивый; в) пластичный; г) координированный.

**12. Для сохранения и поддержания правильной осанки необходимо исключить...**

а) ходьбу - обычную, на носках, пятках; б) ходьбу по гимнастической скамейке, бревну;

в) ходьбу с большим весом в одной и той же руке; г) поднимание на носки, приседания, повороты, выпады.

**13. Какие физические качества развивает бег на длинные дистанции?**

а) силу; б) гибкость; в) выносливость; г) быстроту.

**14. Сила- это...**

а) крепкие мышцы, красивая осанка; б) способность оказать сопротивление сопернику; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий; г) способность поднимать, передвигать и переносить большой вес.

**15. Древнегреческое слово «атлетика» означает...**

а) «свойственный борцам»; б) «свойственный бегунам»; в) « свойственный прыгунам»; г) « свойственный метателям».

**Ключ:**

№п.п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Правильный ответ</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
№п.п	14	15											

<b>Правильный ответ</b>	<b>в</b>	<b>а</b>												
-----------------------------	----------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--