

**МБОУ Кизнерская средняя школа № 2 имени генерал-полковника Капашина В.П.**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Рук. ШМО \_\_\_\_\_  
Гуляев И.С.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022г.

Принято  
на педсовете  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.Директор школы  
\_\_\_\_\_Гребёнкина Н.В.

Приказ № 51-2/01-05  
от «01» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Классы: 6 А, 6Б, 6В, 6Г, 6Д

Кол-во часов за год: 68      Кол-во часов в неделю: 2

Учебник Виленский М.Я., Физическая культура. 5-7 классы:  
учебник для общеобразовательных организаций /(М.Я. Виленский, и др.);  
под редакцией М.Я. Виленского. – 9-е издание – М. : Просвещение, 2019

Составители: Гусева М. Н., Баграшова О.В.  
Преподаватели физической культуры

Кизнер, 2022 год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 6 классов составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и № 1578 « О внесении изменений в ФГОС СОО»
3. **Рабочей программы по физической культуре 6 класс на основе учебника:** Виленский М.Я., Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /(М.Я. Виленский, и др.); под редакцией М.Я. Виленского. – 9-е издание – М. : Просвещение, 2019
4. Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность: Устав МБОУ Кизнерская средняя школа № 2 им. генерал-полковника Капашина В.П., Учебный план школы на 2022– 2023 учебный год.

**Цель** курса физической культуры 6 класса:

Положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, умение творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве. Единство с освоением программного материала других образовательных дисциплин с содержанием предмета «Физическая культура», для создания универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

На ступени основного общего образования для достижения поставленной цели воспитания и социализации обучающихся решаются следующие **Задачи** :

**В области формирования личностной культуры:**

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной, общественно полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности подростка формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- формирование нравственного смысла учения, социальноориентированной и общественно полезной деятельности;

- формирование морали — осознанной обучающимся необходимости поведения, ориентированного на благо других людей и определяемого традиционными представлениями о добре и зле, справедливом и несправедливом, добродетели и пороке, должном и недопустимом;
- усвоение обучающимся базовых национальных ценностей, духовных традиций народов России;
- укрепление у подростка позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие способности открыто выражать и аргументированно отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- развитие способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- формирование творческого отношения к учёбе, труду, социальной деятельности на основе нравственных ценностей и моральных норм;
- формирование у подростка первоначальных профессиональных намерений и интересов, осознание нравственного значения будущего профессионального выбора;
- осознание подростком ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **В области формирования социальной культуры:**

- формирование российской гражданской идентичности, включающей в себя идентичность члена семьи, школьного коллектива, территориально-культурной общности, этнического сообщества, российской гражданской нации;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество, заботы о процветании своей страны;
- развитие патриотизма и гражданской солидарности;
- развитие навыков и умений организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;
- формирование у подростков первичных навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с представителями различными социальными и профессиональными групп;
- формирование у подростков социальных компетенций, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- укрепление доверия к другим людям, институтам гражданского общества, государству;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям, приобретение опыта оказания помощи другим людям;
- усвоение гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование осознанного и уважительного отношения к традиционным религиям и религиозным организациям России, к вере и религиозным убеждениям других людей, понимание значения религиозных идеалов в жизни человека, семьи и общества, роли традиционных религий в историческом и культурном развитии России;
- формирование культуры межэтнического общения, уважения к культурным, религиозным традициям, образу жизни представителей народов России.

### **В области формирования семейной культуры:**

- укрепление отношения к семье как основе российского общества;
- формирование представлений о значении семьи для устойчивого и успешного развития человека;
- укрепление у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- усвоение таких нравственных ценностей семейной жизни как любовь, забота о любимом человеке, продолжение рода, духовная и эмоциональная близость членов семьи, взаимопомощь и др.;
- формирование начального опыта заботы о социально-психологическом благополучии своей семьи;
- знание традиций своей семьи, культурно-исторических и этнических традиций семей своего народа, других народов России.

Образовательное учреждение может конкретизировать общие задачи духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся для более полного достижения цели духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся (национального воспитательного идеала) с учётом национальных и региональных условий и особенностей организации образовательного процесса, потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

## **I. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и

формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе

трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;



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

## II. Содержание учебного предмета

### 1. Годовой план – график прохождения учебного материала в 6-м классе.

Разделы программы	НОМЕРА УРОКОВ						Кол-во часов
	1 – 12	13 – 22	23-32	33-46	47-57	58-68	
Легкая атлетика	12					11	23
Спортивные игры		10			11		21
Лыжные гонки				14			14
Гимнастика			10				10
Месяцы	СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ	НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ	МАРТ-АПРЕЛЬ	АПРЕЛЬ-МАЙ	68

### 2. Основы знаний разделов физической культуры.

#### **Спортивные игры.**

##### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

##### **Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км.

### III. Тематическое планирование

Месяц	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Домашнее задание	
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>						
<b>Сентябрь - октябрь</b>	1	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные этапы развития физической культуры в России. История возникновения легкой атлетики. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Челночный бег Высокий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 метров.	1	Техника низкого старта
	2	2	Высокий старт. Бег 60 метров	Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег 60 метров. Игра «Мини – футбол». Равномерный бег до 8 минут	1	Бег до 8 минут.
	3	3	Высокий старт. Бег 60 метров.	Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров Высокий старт и бег с ускорением 60 м на оценку. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры	1	Высокий старт. Ускорение 4 по 40 метров.

4	4	Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега. Отталкивание от планки.	1	Фазы прыжка
5	5	Челночный бег 3*10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие координации.	1	Прыжки через скакалку
6	6	Челночный бег 3*10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие координации.	1	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.
7	7	Прыжки в длину с разбега.Подтягивание на перекладине	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивание на перекладине: высокая(м), низкая (д) на оценку	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения.
8	8	Прыжки в длину с разбега. Бег с изменением направления и скорости.	ОРУ в движении. Специальные беговые. Прыжки с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку Бег с изменением направления и скорости. Игра «Мини-футбол»	1	Бег до 8 минут
9	9	Передача эстафетной палочки.Развитие силы	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки способом «снизу» Круговая -силовая	1	Виды передач э/п
10	10	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метания мяча с 3 шагов разбега Подвижная игра «русская лапта»	1	Бег до 10 минут. Закаливающие процедуры

	11	11	Метание мяча на дальность.Равномерный бег	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча на дальность на оценку Равномерный бег до 1000 метров	1	Поднимание туловища
	12	12	Длительный бег	Правила закаливание в осеннее время года. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Длительный бег, развитие выносливости Подвижная игра «невод»	1	Наклон вперед.
<b>Баскетбол (10 ч)</b>						
<b>Октябрь - ноябрь</b>	13	1	Инструктаж по баскетболу.Техника передвижений, поворотов, остановок, стоек	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. История возникновения игры «Баскетбол».	1	Правила игры в баскетбол
	14	2	Техника передвижений, поворотов, остановок. Развитие координационных способностей.	Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, повороты вперед и назад, остановки прыжком и в два шага Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1	Отжимание
	15	3	Ловля и передача мяча.Баскетбол по упрощенным правилам.	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении Игра «мяч капитану»	1	Первая помощь при ушибах

16	4	Ловля и передача мяча. Баскетбол по упрощенным правилам.	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении Игра «мяч капитану»	1	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса
17	5	Ловля и передача мяча в парах. Баскетбол по упрощенным правилам	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении на оценку Игра «мяч капитану»	1	Подтягивание
18	6	Ведение мяча. Подвижные игры	Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча на месте правой и левой рукой Подвижная игра «мяч капитану»	1	Поднимание туловища
19	7	Ведение мяча Подвижные игры	Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча на месте и в движении на оценку Подвижная игра «мяч капитану»	1	ОРУ с мячом
20	8	Броски мяча одной рукой от головы. Подвижные игры	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Бросок одной рукой от головы Учебная игра баскетбол	1	Отжимания
21	9	Броски мяча двумя руками от груди.	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Бросок одной рукой от головы на оценку Учебная игра баскетбол	1	Жесты судей в баскетболе

	22	10	Подвижные игры: «мяч капитану, 5 передач, баскетбол». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола на результат	ОРУ на месте. Ходьба и бег с заданием.  Игра «мяч капитану, 5 передач, баскетбол»	1	Правила игры в баскетбол
<b>Гимнастика (10ч)</b>						
Декабрь-январь	23	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырок вперед и назад .	История возникновения гимнастики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения (повторение). ОРУ без предметов Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад слитно Многokrатный кувырок вперед.	1	Развитие физических качеств
	24	2	Акробатика. Лазание по канату.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ОРУ без предметов Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост Лазание по канату в 2, в 3 приема Упражнения на пресс.	1	Виды гимнастики
	25	3	Акробатика. Лазание по канату.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ОРУ без предметов Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост Лазание по канату в 2, в 3 приема Упражнения на пресс.	1	Техника выполнения кувырков

26	4	Акробатика. Комбинация из 5 элементов.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ОРУ без предметов Упражнения на гибкость и растяжение. Акробатическая комбинация на оценку Упражнения на пресс.	1	Поднимание туловища 30 раз
27	5	Висы и упоры: брусья р/в(д), перекладина(м)	Специальные строевые упражнения. ОРУ комплекс с мячами. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине Девочки – на брусьях р/в Упражнения на растягивание	1	Отжимание 30 раз
28	6	Висы и упоры: брусья р/в(д), перекладина(м)	Специальные строевые упражнения. ОРУ комплекс с мячами. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине Девочки – на брусьях р/в Упражнения на растягивание	1	Гимнастические снаряды
29	7	Равновесие. Бревно.	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с мячами. Равновесие .Бревно: ходьба приставными шагами, шаги польки, повороты, соскок Висы и упоры. Брусья: размахивания из упора на руках, сед ноги врозь, соскок	1	ОРУ со скакалкой
30	8	Равновесие. Бревно	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с мячами. Равновесие .Бревно: ходьба приставными шагами, шаги польки, повороты, соскок Висы и упоры. Брусья: размахивания из упора на руках, сед ноги врозь, соскок		Подтягивание
31	9	Опорный прыжок. Тест №1.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ходьба на месте и в движении. ОРУ со скакалками Вскок на козла Опорный прыжок через козла в ширину Лазание по канату в 2 и в 3 приема	1	Прыжки с места

	32	10	Опорный прыжок.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ходьба на месте и в движении. ОРУ со скакалками Вскок на козла Опорный прыжок через козла в ширину Лазание по канату в 2 и в 3 приема	1	Приседание на одной ноге по 10 раз
<b>Лыжная подготовка (14ч)</b>						
<b>Январь, февраль, март</b>	33	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. История возникновения лыжного спорта. Попеременный двухшажный и ход.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам
	34	2	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Техника попеременного двухшажного хода
	35	3	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Техника попеременного двухшажного хода
	36	4	Попеременный двухшажный ход .	Попеременный двухшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».		Комплекс ОРУ
	37	5	Одновременный бесшажный классический ход. Повороты переступанием	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Техника одновременно бесшажного классического хода Повороты переступанием		Техника одновременно бесшажного хода



38	6	Одновременный бесшажный классический ход. Повороты переступанием	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Техника одновременно бесшажного классического хода Повороты переступанием		Поднимание туловища.
39	7	Спуски и подъемы.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Спуск в основной стойке, подъём «елочкой», «лесенкой»	1	Игры на лыжах
40	8	Спуски и подъемы.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Спуск в основной стойке, подъём «елочкой», «лесенкой»	1	Комплекс ОРУ для лыжника.
41	9	Торможение "плугом" и "упором"	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Торможение плугом и упором	1	Кроссворд на тему «Лыжный спорт»
42	10	Торможение "плугом" и "упором на оценку"	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Торможение плугом и упором на оценку	1	Виды торможений
43	11	Одновременный одношажный классический ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Одновременный одношажный классический ход Игры«Салки»	1	Техника одновременный одношажный классический ход
44	12	Одновременный одношажный классический ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Одновременный одношажный классический ход Игры«Салки»	1	Комплекс ОРУ для лыжника.

	45	13	Коньковый ход. Бег на лыжах 2000м с учетом времени.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Бег 2000 м. с учетом времени.. Коньковый ход	1	Игры на лыжах
	46	14	Коньковый ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Коньковый ход	1	Виды коньковых ходов
<b>Волейбол (11ч)</b>						
<b>Март - апрель</b>	47	1	ТБ. Правила игры волейбол.	Правила и организация игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	Правила игры в волейбол
	48	2	Стойки перемещения волейболиста.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). игровые упражнения.	1	Отжимание
	49	3	Прием и передача мяча сверху двумя руками	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Комплекс утренней гимнастики

50	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Первая помощь при ушибах
51	5	Прием и передача мяча снизу	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча снизу	1	Подтягивание
52	6	Прием и передача мяча снизу	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча снизу	1	Поднимание туловища
53	7	Нижняя прямая подача	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Нижняя подача мяча.	1	отжимания
54	8	Нижняя прямая подача	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Нижняя подача мяча.	1	Приседание
55	9	Верхняя прямая подача	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча.	1	Прыжки в длину с места
56	10	Верхняя прямая подача	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча на оценку.	1	Жесты судей в волейболе

	57	11	Пионербол элементами волейбола	с	Учебная игра пионербол по упрощенным правилам	1	Знаменитые волейболисты
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>							
<b>Апрель - май</b>	58	1	Низкий старт Инструктаж по ТБ		Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт	1	Техника безопасности
	59	2	Низкий старт. Бег 60 метров		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Низкий старт, бег 60 м	1	Техника бега на короткие дистанции
	60	3	Низкий старт. Бег 60 м на оценку		Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. . Бег с ускорением. Низкий старт, бег 60 м на оценку	1	Знаменитые легкоатлеты
	61	4	Передача эстафетной палочки Подтягивания		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Передача эстафетной палочки способом снизу Подтягивания	1	Подтягивания
	62	5	Передача эстафетной палочки на оценку		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Передача эстафетной палочки способом снизу на оценку.	1	Способы передач э/п
	63	6	Метание мяча на дальность Равномерный бег		ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание на дальность Равномерны бег	1	Техника метания мяча на дальность

	64	7	Метание мяча на дальность на оценку Равномерный бег	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность на оценку. Равномерный бег	1	Правила игры «Русская лапта»
	65	8	Прыжки в длину с места.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Равномерный бег	1	Олимпийские виды спорта по л/а.
	66	9	Прыжки в высоту Бег на выносливость	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» Бег до 2000м	1	Правила проведения соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции
	67	10	Прыжки в высоту. Бег на выносливость. Итоговый тест №2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на оценку Бег до 2000м	1	Правила проведения соревнований по прыжкам
	68	11	Бег 1000 м на оценку.	Бег 1000 м на оценку Игра мини-футбол	1	Комплекс ОРУ на плечевой пояс

## Литература

1. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
2. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010г.
3. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 9 класс//Волгоград, 2008год;
4. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год;
5. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
6. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
7. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
8. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012год;
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
10. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
11. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
12. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
13. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
14. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
15. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
16. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
17. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;
18. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М. Я. Виленского.- 9-е изд.-М.Просвещение, 2019.

**ПРИЛОЖЕНИЯ.****1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 6 классе**

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м,с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2	Бег, мин,с 1500м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3	Прыжок в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
4	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
5	Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися , раз	7	5	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	17	14	9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
8	Бег на лыжах, мин ,с 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

За каждый правильный ответ 1 балл.

**Проверочный тест №1 6 класс**  
**Тема: основы физической культуры.**  
**Вариант 1.**

1. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**2. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

**3. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.**

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

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

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

**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

**7. что означает слово «баскетбол» ?**



- а) корзина-мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) сумка- мяч ,
- г) ворота.

**8 Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

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

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

**10 В какой стране зародились Олимпийские игры?**

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

**11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

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

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

**13 Осанкой называется:**

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

**14. Под физической культурой понимается:**

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**15. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость

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

- А) Прыжок «согнув ноги»
- Б) Прыжок «ноги врозь»
- В) Прыжок «поджав ноги»

**17. какой последовательности происходит прыжок в длину?**

- А) толчок, полет, приземление, разбег;
- Б) полет, приземление, разбег, толчок;
- В) разбег, толчок, полет, приземление;
- Г) разбег, приземление, толчок, полет.

**18. Что не относится к легкой атлетике?**

- а) прыжок в длину с места
- б) кувырок вперед
- в) челночный бег
- г) метание малого мяча

**19. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в строю называется;**

- А) колонна
- Б) интервал
- В) шеренга
- Г) линия

**20. Способ подъема в гору:**

А) «Плугом»

Б) «Ёлочкой»

В) «Полуплугом»

Г) Перешагиванием.

**Критерии оценивания Тест №1**  
**Тема: основы физической культуры**  
**вариант № 1**

**Ответы**

**1. В**

**2. Б**

**3. Б**

**4. В**

**5. А**

**6. В**

**7. А**

**8. В**

**9. В**

**10. А**

**11. А**

**12. Г**

**13. Б**

**14. А**

**15. Г**

**16. А**

**17. В**

**18. Б**

**19. Б**

**20. Б**

«5»- 15-20 баллов

«4» - 10-14 баллов

«3»- 6-9 баллов

«2»- 5 и менее баллов

**Контрольный тест №1 6 класс**  
**Тема: основы физической культуры**

**Вариант. 2**

**1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

**2. Основоположителем современных Олимпийских игр является:**

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

**3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**4. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

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

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

**6. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

**7. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

**8. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствуют пять игроков?**

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

**9 Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

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

г) любой.

**10. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) паркур.

**11. Обувь для бега называется:**

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

**12. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**13. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...**

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

**14. В баскетболе запрещены:**

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

**15. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

**16. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...**

- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) покрыть йодной сеткой
- г) потереть, массировать

**17. Одним из основных средств физического воспитания является:**

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

**18. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:**

- а) осанка
- б) позвоночник;
- в) поза «старт пловца»;
- г) мускулатура.

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

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

**20 Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...**

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

**Критерии оценивания тест №1**  
**Тема: основы физической культуры**  
**Вариант №2**

«5»- 15-20 баллов  
«4» - 10-14 баллов  
«3»- 6-9 баллов  
«2»- 5 и менее баллов

**Ответы**

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

**Проверочный тест №2**                      **6 класс**  
**Тема: Здоровый образ жизни**



## Вариант 1.

### 1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А – сохранение и улучшение здоровья
- Б - развитие физических качеств
- В – поддержание высокой работоспособности

### 2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- А – малая двигательная активность, психологические стрессы
- Б – переедание, алкоголизм, наркомания, курение
- В – все перечисленное

### 3. Основу двигательного режима составляют:

- А- физические упражнения и занятия спортом
- Б – развитие физических способностей
- В – способы поддержания физической работоспособности
- Г – развитие двигательных умений и навыков

### 4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- А – переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности
- Б – развитию выносливости
- В – повышению артериального давления
- Г – всё перечисленное

### 5. Физическая работоспособность – это:

- А – способность человека быстро выполнять работу
- Б – способность выполнять разные виды работ
- В – способность к быстрому восстановлению после работы
- Г – способность выполнять большой объём работы

### 6. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- А – отслеживания изменений в развитии своего организма
- Б – отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- В – консультации с родителями по возникающим проблемам

### 7. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- А – пропуск уроков физической культуры
- Б – избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- В – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

### 8. Избыточный вес:

- А – укрепляет опорно-двигательный аппарат
- Б – тренирует сердечно-сосудистую систему
- В – оказывает отрицательное воздействие на системы организма

### 9 Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

**10. При носовом кровотечении надо:**

- а) сморкаться, зажимать нос платком;
- б) держать голову прямо, расстегнуть ворот, холодный компресс на переносицу;
- в) наклониться вперёд, зажать нос платком.

**11. Пульс в покое составляет:**

- А) 100 – 120 ударов в минуту
- Б) 60 – 90 ударов в минуту
- В) 90 – 110 ударов в минуту

**12. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?**

- А) вести здоровый образ жизни
- Б) читать подходящую литературу
- В) уважать старших

**13. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**

- А) режим дня
- Б) закаливание
- В) занятие физкультурой
- Г) не соблюдение правил личной гигиены

**14. Что такое осанка?**

- А) это прямая спина
- Б) это привычная поза человека
- В) это заболевание позвоночника

**15. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?**

- А) чистить их два раза в день
- Б) есть много сладкого
- В) посещать кабинет зубного врача
- Г) отказаться от фруктов и овощей

**Критерии оценивания тест № 2**  
**Тема: Здоровый образ жизни**  
**Вариант 1**

«5»- 11-15 баллов  
«4» - 8-10 баллов  
«3»- 4-7 баллов  
«2»- 3 и менее баллов

**Ответы**

- 1. А**
- 2. В**
- 3. А**

- 4. А
- 5. Г
- 6. А
- 7. Б
- 8. В
- 9. Г
- 10. В
- 11. Б
- 12. А
- 13. Г
- 14. Б
- 15. А

**Проверочный тест №2 6 класс**  
**Тема: Здоровый образ жизни.**

**Вариант. 2**

**1. Как называется правильное распределение времени в течение суток:**

- а)режим дня.
- б)Расписание уроков.
- в)Закаливание.
- г)Личная гигиена.

**2. Назвать правила закаливания:**

- а)постепенно, систематически.
- б)сразу начать обливаться холодной водой.
- в)Закаляться один раз в неделю.
- Г)учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

**3. Временное снижение работоспособности принято называть...**

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

**4. К основным физическим качествам относятся...**

- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

**5. К составным частям здоровья относится?**

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

**6. Здоровый образ жизни направлен на:**

- А – сохранение и улучшение здоровья
- Б - развитие физических качеств
- В – поддержание высокой работоспособности

**7. Что делать при ушибе?**

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

**8. Соблюдение режима дня способствует...**

- а) правильному распределению времени.
- б) формированию силы воли.
- в) чередованию умственной и физической работы.
- г) исключению отрицательных эмоций.

**9. В каких продуктах содержатся белки?**

- а)рыба,молоко
- б печеньё
- в)хлеб
- г)масло

**10. С чего необходимо начинать закаливание?**

- а)обливание холодной водой
- б)обтирание
- в)сон при открытой форточке
- г)купание в холодной воде

**11. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**

- А)режим дня
- Б)закаливание
- В)не соблюдение правил личной гигиены
- Г)занятие физкультурой

**12. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...**

- а) состояния окружающей среды
- б) образа жизни
- в) деятельности учреждений здравоохранения
- г) наследственности

**13. Пульс в покое составляет:**

- а)60 – 90 ударов в минуту
- б)100 – 120 ударов в минуту
- в)90 – 110 ударов в минуту

**14. Осанкой называется:**

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

**15. Назовите основные причины появления лишнего веса:**

- а – пропуск уроков физической культуры
- б – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

**Критерии оценивания тест №2**  
**Тема: Здоровый образ жизни**  
**Вариант 2**

«5»- 11-15 баллов

«4» - 8-10 баллов

«3»- 4-7 баллов

«2»- 3 и менее баллов

**Ответы**

1. А
2. А
3. Б
4. В
5. Б
6. А
7. Б
8. А
9. А
10. Б
11. В
12. Б
13. А
14. Б
15. В

За каждый правильный ответ 1 балл.

### **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;



- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответил на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный, демонстрации, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательной.