

Матвеево-Курганский район, с.Греково-Тимофеевка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

Приказом по школе от 27.08.021 № 61

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
основного общего образования
5 класс

на 2021-2022 учебный год

Количество часов 68 (часа в неделю)

Учитель Калинин Сергей Юрьевич

Программа разработана на основе

Программа составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, разработанной в соответствии с ФГОС с учетом федеральных документов нормативно-правовой базы, на основе примерной программы для общеобразовательных школ «Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Просвещение», 2017 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Федерального государственного образовательного стандарта
основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897.
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 “О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования”.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"
6. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
7. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
8. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
9. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
10. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 26.08.2021 г. протокол № 1.
11. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 15 июня 2020 г. № 13.
12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год, принятого педагогическим советом от 26.08.2021 г. №1, утверждённого приказом директора школы №61 от 27.08.2021 г.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Цели.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

• **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

• **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Данная программа обеспечивает учащихся возможность участия в ежегодных соревнованиях «Президентские состязания». Все виды испытаний т.к. сгибание – разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места; вис; наклон туловища из положения сидя, бег 1000м, учащиеся осваивают и совершенствуют на уроках физической культуры.

В соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО настоящая рабочая программа ориентирована на подготовку учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО и способствует полноценному участию в ГТО пяти ступеням возрастных групп от 6 до 17 лет.

Обязательные для ГТО испытания:

- по определению уровня развития скоростных возможностей
- по определению уровня развития выносливости
- по определению уровня развития силы
- по определению уровня развития гибкости

Испытания для ГТО по выбору:

- наопределению уровня развития скоростно-силовых возможностей
- определению уровня развития координационных способностей

Программа дает теоретические знания необходимые для участия в испытаниях комплекса ГТО, таких как:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта
- основы методики самостоятельных занятий
- основы истории развития физической культуры и спорта.

Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой, при условии посещения уроков, имеют возможность в полном объеме освоить теоретический курс физической культуры.

Содержание программы дает возможность учителю оценивать работу учащегося на уроке по критериям предусмотренными в учебных программах вплоть до введения стандартов общего среднего образования и утверждения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» и примерных учебных программах. В требованиях к уровню подготовки обучающихся по физической культуре указано, что надо знать, уметь, демонстрировать (выполняя минимальные нормативы быстроты, силы, выносливости и координации).

При оценке техники выполнения двигательного действия в текущем учете успеваемости используются следующие критерии:

Отметка 5: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка 4: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка 2: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Оценка знаний в процессе текущего учета. Критерии оценки:

отметка 5: глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование примеров из практики или своего личного опыта;

отметка 4: при признаках, характерных для отметки 5, допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки;

отметка 3: основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности ее представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики;

отметка 2. не знает сущности излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах;

Основные методы контроля системы знаний предусмотренные программой: устный опрос, метод педагогического наблюдения, контрольные испытания физической подготовленности

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ

ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

- **личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

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

- **предметным**, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учётом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующей ступени общего образования.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса физической культуры.

Раздел программы	Количество учебных часов
Класс	5
Легкая атлетика	18
Спринтерский бег	10
Кроссовая подготовка	8
Акробатика. Гимнастика	14
Акробатика	9

Гимнастика	5
Спортивные игры	22
Волейбол	12
Баскетбол - футбол	10
Всего:	70

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

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.

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

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем уроков	часы	Дата	Результаты обучения Универсальные учебные действия (УУД)	Учебно-методическое обеспечение, оборудование и Д.З.
I.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16	01.09 – 29.10		
II.	Легкая атлетика	10			
1	Инструктаж по ТБ. Обучение технике высокого старта.	1	02.09 2021.	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция – вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: логические – устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого и низкого старта, выполнять беговые упражнения.</p>	<p>Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.</p> <p>Учебный норматив: м. 5-9.5; 4-10.0; 3-10.5 д. 5-10.5; 4-10.9; 3-11.3</p>
2	Совершенствование высокого старта, спринтерский бег с ускорением до 40м.	1	07.09		
3	Совершенствование высокого старта, спринтерский бег с ускорением до 50м.	1	9.09		
4	Развитие скоростных способностей. Выполнение учебного норматива - бег 60м.	1	14.09		
5	Обучение технике прыжка в длину и метания малого мяча. Инструктаж по ТБ.	1	16.09	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция – вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности.</p> <p>Знать: о питании и двигательном режиме школьников.</p> <p>Уметь: выполнять прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, прыжковая яма мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.</p>
6	Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в цель с 5-6м.	1	21.09		
7	Выполнение учебного норматива - прыжок в длину	1	23.09	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; оценка – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать</p>	<p>Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.</p>
8	Выполнение учебного норматива - метание малого мяча. Обучение технике скоростного бега 300м.	1	28.09		
9	Совершенствование техники скоростного бега. Развитие	1	30.09		

	выносливости.			усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. Уметь: пробегать дистанцию 60 м. с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Выполнять прыжок в длину с разбега. Знать: уметь применять на практике технику эстафетного бега.	
10	Выполнение учебного норматива – бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	05.10		
I. II	Кроссовая подготовка	6			
11	Обучение бегу по пресеченной местности, преодоление полосы препятствий.	1	07.10	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>Уметь: совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p>	<p>Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), малые мячи для метания.</p> <p>Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), комплект для прыжков в высоту, эстафетная палочка, конусы для дриблинга.</p>
12	Совершенствование бега по пресеченной местности, равномерный бег до 6 мин.	1	12.10		
13	Совершенствование техники равномерного бега. Преодоление полосы препятствий.	1	14.10		
14	Выполнение учебного норматива - 6'-бег. Освоение ударов по мячу.	1	19.10		
15	Совершенствование бега по пресеченной местности. Освоение ударов по мячу.	1	21.10		
16	Выполнение учебного норматива - бег 500м.	1	26.10		
17	Совершенствование бега по пресеченной местности. Освоение ударов по мячу.	1	.28.10 1 чет. 17 часов		
II.	Гимнастика. Акробатика.	14 9	08.11 – 28.12	II - четверть	
18	Инструктаж по ТБОбучение технике виса прогнувшись, согнувшись, смешанным висам. Строевые упражнения.	1	09.11	<p>Нравственно-этическая ориентация– формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Знать: правила техники безопасности, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p>Уметь: выполнять кувырок вперед и назад; «мост» из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине, комбинации из ранее освоенных акробатических элементов, лазить</p>	<p>Инструкция по Т.Б.</p> <p>Спортзал, гимнастические маты, перекладина, секундомер.</p> <p>Спортзал, гимнастические маты, перекладина, набивные мячи секундомер.</p>
19	Совершенствование техники подтягивания, висов. Обучение перестроениям.	1	11.11		
20	Совершенствование техники подтягивания, висов. Развитие силовых способностей.	1	16.11		
21	Висы. Выполнение учебного норматива - подтягивание. Строевые упражнения	1	18.11		
22	Обучение опорному прыжку. Строевые упражнения.	1	23.11		
23	Совершенствование опорного прыжка: отталкивание. Техника перестроения.	1	25.11		

24	Совершенствование опорного прыжка. Вскок в упор присев. Перестроение из одной в четыре колоны.	1	30.11	по канату «в три приема», выполнять комбинации упражнений на оценку.			
25	Совершенствование опорного прыжка. Соскок прогнувшись. Перестроение из одной в четыре колоны.	1	02.12				
26	Выполнение учебного норматива - опорный прыжок.	1	07.12	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия.</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Знать, уметь: подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке, выполнять опорный прыжок, вскок в упор присев, прыжки со скакалкой, сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>	Спортзал, гимнастические маты, перекладина, набивные мячи, брусья, скакалки.		
III	Акробатика	5					
27	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Обучение техники кувырка вперед.	1	09.12				
28	Совершенствование технике кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	1	14.12				
29	Совершенствование технике кувырка вперед. Обучение кувырку назад.	1	16.12				
30	Выполнение акробатических элементов на результат	1	21.12				
31	Совершенствование акробатических элементов: кувырков, стойки на лопатках. 1 полугод.-32ч. 2021год	1	23.12				
32		1	28.12				
			2 чет 15 часов				
III	Спортивной игры	22	10.01-18.03			III - четверть	
III.I	Волейбол	12					
33	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Обучение стойкам, передвижениям.	1	11.01	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.		
34	Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Стойки и перемещения.	1	13.01	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;			
35	Совершенствование техники приема мяча сверху и перемещений.	1	18.01	коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;			
36	Совершенствование передачи мяча сверху,	1	20.01	саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.			
				Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи;	Волейбольная площадка,		

	на месте и после перемещений.			<p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Знать: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми, виды стоек (высокая, средняя, низкая), правила игры «Мяч среднем», «Мяч соседу», упрощенные правила волейбола.</p> <p>Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки, выполнять задание (сесть на пол, встать, подпрыгнуть), передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.</p>	<p>волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер, волейбольные тренажеры.</p>
37	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Оценка техники и передачи мяча двумя руками сверху.	1	25.01		
38	Совершенствование техники перемещения в стойках, приемов, передач мяча. Игра мини-волейбол.	1	27.01	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p> <p>Знать: стойки и передвижения игроков, передача мяча снизу двумя руками на месте, передачи мяча над собой и через сетку в парах, основные правила игры в волейбол.</p>	<p>Волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер, волейбольные тренажеры, скакалки.</p>
39	Совершенствование техники передач после перемещения. Игра мини-волейбол.	1	01.02		
40	Совершенствование техники передач после перемещения. Эстафетный бег с элементами волейбола.	1	03.02		
41	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Обучение техники нижней прямой подачи.	1	08.02		
42	Совершенствование нижней прямой подачи с 3-6м. эстафетный бег. Игра мини-волейбол.	1	10.02		
43	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра мини-волейбол.	1	15.02		
44	Совершенствование навыков игры волейбол. Учебная игра.	1	17.02	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за</p>	<p>Волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер, волейбольные тренажеры, скакалки</p>
	Баскетбол.	10			
45	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения.	1	22.02	<p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за</p>	<p>Волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер, волейбольные тренажеры, скакалки</p>
46	Совершенствование стоек и перемещений. Обучение ловли мяча руками от груди на месте в парах.	1	24.02		
47	Совершенствование ловли мяча. Обучение броскам мяча от головы после ловли.	1	01.03		
48	Обучение техники ведения мяча.	1	03.03		

	Совершенствование ловли и бросков мяча. Терминология баскетбола.			помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	
49	Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Броски от головы с места.	1	10.03	Знать: виды стоек и передвижений игроков, передача мяча снизу двумя руками на месте, передачи мяча над собой и через сетку в парах, основные правила игры в волейбол.	
50	Совершенствование передвижений, остановок, ловли и бросков мяча. Оценка ведения мяча.	1	15.03	Уметь: описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки, выполнять задание (сесть на пол, встать, подпрыгнуть), выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, выполнять передачи мяча над собой и в парах через сетку, выполнять нижнюю прямую подачу.	
51	Обучение ведению мяча с изменением скорости. Броски в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	17.03		Волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер, волейбольные тренажеры, скакалки.
	Обучение ведению мяча с изменением скорости. Броски в движении. Игра в мини-баскетбол.				
	Обучение ведению мяча с изменением скорости. Броски в движении. Игра в мини-баскетбол.				
	Обучение ведению мяча с изменением скорости. Броски в движении. Игра в мини-баскетбол.				
IV	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16	28.03 27.05		
IV.1	Кроссовая подготовка	8			Дом. задание
52	Инструктаж по ТБ при кроссе. Совершенствование навыков равномерного бега до 10 мин.	1	29.03	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция – вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
53	Совершенствование навыков бега по пересеченной местности. Чередование бега и шага.	1	31.03	Познавательные: логические – устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого и низкого старта, выполнять беговые упражнения	
54	Развитие выносливости. Равномерный бег 12 мин. Совершенствование навыков удара по катящемуся мячу.	1	05.04	Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
55	Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости при беге в гору.	1	07.04	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция – вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия;	
56	Выполнение учебного норматива - 6'-бег. Преодоление полосы препятствий. Игра футбол.	1	12.04	Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, прыжковая яма мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
57	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Обучение ударам мяча по воротам.	1	14.04	Смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	

				<p>саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p>Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности.</p> <p>Знать: о питании и двигательном режиме школьников.</p> <p>Уметь: выполнять прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега.</p>	
58	Совершенствование равномерного бега до 12 мин. Удары мяча по воротам после передачи	1	19.04	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Самоопределение — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;</p> <p>Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.</p> <p>Уметь: пробегать дистанцию 60 м. с максимальной скоростью с высокого и низкого старта.</p> <p>Выполнять прыжок в длину с разбега.</p> <p>Знать: уметь применять на практике технику эстафетного бега.</p>	
59	Выполнение учебного норматива - бег 1500 м. без учета времени. Игра футбол.	1	21.04		<p>Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.</p>
	Легкая атлетика.	8			
60	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ Совершенствование высокого старта до 15 м.	1	26.04		
61	Совершенствование высокого старта до 15 м. развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	28.04		
62	Совершенствование навыков ускорения до 40 м. выполнение специальных беговых упражнений.	1	05.05	<p>Нравственно-этическая ориентация – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>Уметь: совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p>	
63	Совершенствование навыков ускорения до 50 м. влияние л/а на системы организма.	1	12.05		
64	Выполнение учебного норматива - бег 60 м. Изучение правил игры «Русская лапта».	1	17.05		
65	Обучение прыжку в высоту. Совершенствование техники метания мяча. Итоговый тест по ФК.	1	19.05		
66	Оценка техники прыжка в высоту. Метание малого мяча на дальность. Игра «Русская лапта».	1	24.05		
67	Совершенствование прыжка в высоту: разбег.	1	26.05 4 чет. 16 час.		

ТРЕБОВАНИЯ

Ученик 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.*

Список литературы.

Основная литература.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник, М., 1991.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Автор-составитель Погадаев Г.И., М., 1998.
3. Янсон Ю.А. Концепция и программа физического воспитания учащихся I-II классов. Начальное общее образование. Ростов-Н/Д., 1994.
4. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания: Книга для учителя, Ростов-Н/Д., 1993.
5. Янсон Ю.А. Введение в физическое воспитание школьников. Монография, Ростов-Н/Д. 1996.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов-Н/Д.: «Феникс», 2004г.
7. Лях В.И. Физическая культура в школе 1-4 классы. М., 2019.
5-7 классы. М., 2019.

8-9 классы. М., 2019.

10-11 классы. М., 2021.

8. Закон РФ «Об образовании» /Вестник образования. 1996, №7.

9. Закон РФ «О физической культуре и спорте» (Физическая культура в школе).

Дополнительная литература.

1. Начинающему учителю физкультуры. М. В. Видякин. Волгоград, 2004

2. Урок физкультуры в школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова Москва, 2002 Издательство Советский спорт

3. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. С.Э. Некляев Москва, 2004 Владос

4. Футбол. Самоучитель игры. А.В. Коробейников Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000

5. 101 упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук Москва. АСТ. Астрель, 2003

6. Организация занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы. Л.М. Абрамова. Ростов-на-Дону, 2004.

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре Контрольные нормативы

5класс

№	виды упражнений	пол	отлично	хорошо	удовлетв.
1	бег 500 метров	м	2,00	2,10	2,25
		д	2,10	2,25	2,35
2	бег 60 метров	м	9,5	10,0	10,5
		д	10,5	10,9	11,3
3	челночный бег 3x10	м	8,4	8,8	9,4
		д	8,8	9,1	9,7
4	бег 300 метров	м	1,05	1,10	1,15
		д	1,10	1,15	1,20
5	6-минутный бег (метр)	м	1250	1050	900
		д	1050	950	750
6	прыжки в длину с разбега	м	360	340	310
		д	305	280	250
7	метание мяча (150г.)	м	31	26	20
		д	19	15	13
8	сгибание разгибание рук в упоре лежа	м	21	19	17
		д	12	11	9
9	поднимание туловища из положения, лежа на полу	м	17	15	12
		д	16	14	12
10	прыжки в длину с места	м	165	163	145
		д	155	152	135
11	подтягивание в висе; в висе лежа	м	5	3	2
		д	13	9	4
12	бег 1500 метров	м	без	учета	времени
		д	без	учета	времени
13	прыжки через скакалку	м	93	90	83
		д	98	93	88

Итоговый тест по физической культуре

1. Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 2014г.;
- г) еще не проводились?

3. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

4. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

5. Что называется осанкой:

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

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

7. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

9. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

а)1976г

б)1998г

в)1980г

11. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а)5

б)6

в)7

12. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а)5

б)6

в)7

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Греково-Тимофеевской сош
от 26.08.2021 года № 1

М.А. Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

М.А. Парасочка М. А.

26.08.2021 года