**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 15 дважды Героя Советского Союза А. Ф. Клубова» г. Вологда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании ШМО учителей эстетического цикла протокол № 1 от 28.08.2023 г.руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Попова | СОГЛАСОВАНОна заседании МС школыпротокол № 1 от 28.08.2023 г.руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Широкова | УТВЕРЖДЕНОрешением педагогического совета школыпротокол № 1 от 29.08.2023 г.приказ № 209 от 30.08.2023 г.И.о. директора школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.М. Гладина |

**Рабочая учебная программа**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(5-9 класс)**

**Срок освоения-5 лет**

Составители:

 Шихова Н.В., Волкова Е.А., учителя

 физической культуры

**г. Вологда, 2020 г.**

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ООО, Примерной программы основного общего образования по «Физической культуре» 5 – 9 классы, Основной образовательной программы МОУ «СОШ № 15» в соответствии с учебным планом и авторской программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура 5 – 9 классы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2015.

Рабочая программа соответствует содержанию ФГОС основного общего образования и имеет базовый уровень.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

Физическая культура Учебник для учащихся 5-7 классов Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Просвещение».

Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов В.И. Лях «Просвещение».

Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль, 2009 г. Лях В. И. «Просвещение».

Также данная программа написана с использованием научных, научно-методических и методических рекомендаций:

Фундаментальное ядро содержания общего образования/ Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 2011. – 79 с. – (Стандарты второго поколения).

Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя/ под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 159 с.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **У ученика будут сформированы** | ***Ученик получит возможность для формирования*** |
| **Личностные** |
| * положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
* интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
* эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
* чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
* основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
* представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
* формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
* установка на здоровый образ жизни;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
* первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.
 | * *Понимания значения физической культуры в жизни человека;*
* *Первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
* *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*
* *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
* *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
* *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
* *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
* *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесбережения;*

осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. |
| **Метапредметные (регулятивные)** |
| **Ученик научится**  | **Ученик получит возможность научиться** |
| * принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
* принимать технологию или методикуобучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
* принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
* осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
* оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
* вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
* различать способ и результат собственных и коллективных действий.
 | * *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
* *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
* *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
* *осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;*

 *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу* *действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер* *сделанных ошибок.* |
| **Метапредметные (коммуникативные)** |
| * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
* читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
* строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
* ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
* осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
* осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
* устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.
 | * *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
* *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
* *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;*
* *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
* *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;*
* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*
 |
| **Метапредметные (познавательные)** |
| * адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
* использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
* отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
* контролировать свои действия в коллективной работе;
* во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;
* следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
* контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
 | * *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
* *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
* *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;*
* *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
* *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
* *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач*
 |
| **Предметные результаты** |
| ***Знания о физической культуре*** |  |
| **Обучающийся научится:** | **Обучающийся получит возможность научиться:** |
| * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* характеризовать основные физические качества и различать их между собой.
 | * *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
* *выявлять связь физической культуры с трудом*
 |
| **Способы физкультурной деятельности** |  |
| **Обучающийся научится:** | **Обучающийся получит возможность научиться:** |
| * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
* измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
* вести систематические наблюдения за их динамикой;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
 | * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*
 |
| ***Физическое совершенствование*** |  |
| **Обучающийся научится:** | **Обучающийся получит возможность научиться:** |
| * оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
 | * *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*
 |
| **Основы учебно – исследовательской и проектной деятельности**  |
| • планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;• распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;• ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;• отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;• видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания. | • самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;• использовать догадку, озарение, интуицию;• использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;• целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*• осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.* |
| **ИКТ-компетентность** |
| • правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание); • соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами.• избирательно относиться к информации в окружающем информационном пространстве, отказываться от потребления ненужной информации. • соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;• использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве | *• осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком**• понимать сообщения, используя при их восприятии внутренние и внешние ссылки, различные инструменты поиска, справочные источники**• взаимодействовать в социальных сетях, работать в группе над сообщением**• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.* |

**Распределение программного материала для 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **Знания о физической культуре**  |
| История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.  |  **В процессе уроков в течение учебного года**   |
| **Способы физкультурной деятельности**  |
| Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой  |  **В процессе урока в течение учебного года**   |
| **Физическое совершенствование**  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность  | **В процессе урока в течение учебного года**   |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность**  |
| Легкая атлетика | **22** | **22** | **24** | **24** | **24** |
| Гимнастика с основами акробатики | **1**2 | **1**2 | **1**2 | **1**2 | **1**2 |
| Лыжная подготовка | **1**4 | **1**4 | **1**4 | **1**4 | **25** |
| Спортивные игры | **20** | **20** | **18** | **18** | **41** |
| **Всего часов** | **68** | **68** | **68** | **68** | **102** |

**Содержание учебного курса**

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
      ***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с элементами акробатики*. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*
      Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Лыжные гонки*. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры.*
      Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
      Упражнения общей физической подготовки.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.
            Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
       Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.* Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
|  Задания  | Оценка   |
| мальчики  | девочки  |
| 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  |
| Бег 30 м, с  | 5,6  | 6,1  | 6,8  | 5,8  | 6,2  | 7,0  |
| Бег 60 м, с  | 10,8  | 11,5  | 12,0  | 11,0  | 11,5  | 12,5  |
| Челночный  бег  4х9 м, с  | 11,0  | 11,2  | 11,4  | 11,4  | 11,8  | 12,0  |
| Бег 6 минут, м  | 1200  | 1100  | 1000  | 1025  | 900  | 825  |
| Бег 1000 м, мин  | 6,00  | 7,00  | 7,40  | 7,00  | 8,00  | 8,30  |
| Бег 2000 м  | Без учета времени  |
| Прыжки в длину с места, см  | 150  | 140  | 130  | 140  | 130  | 120  |
| Прыжок в длину с разбега, см  | 320  | 280  | 230  | 280  | 240  | 200  |
| Прыжок в высоту с разбега, см  | 100  | 85  | 70  | 95  | 75  | 60  |
| Метание мяча  150 г, м  | 34  | 25  | 18  | 20  | 14  | 12  |
| Лазанье по канату, см  | 280 | 220 | 150 | 250 | 170 | 120 |
| Подтягивание в висе, раз  | 4 | 2 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз  | - | - | - | 14 | 8 | 4 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин  | 38 | 32 | 26 | 28 | 24 | 18 |
| Бег на лыжах  1км, мин, с  | 6,50 | 7,20 | 9,00 | 7,15 | 8,50 | 10,00 |
| Бег на лыжах 2 км  | Без учета времени |
| Кросс 1500 м, мин, с  | 9,10 | 9,45 | 10,20 | 9,20 | 10,10 | 10,40 |
| Кросс 2000 м  | Без учета времени |

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).
      ***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
     развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
            Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Лыжные гонки*. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры.*
      Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.
       Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.    Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
|  Задания  | Оценка   |
| мальчики  | девочки  |
| 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  |
| Бег 30 м, с  | 5,4  | 5,9  | 6,5  | 5,6  | 6,1  | 7,0  |
| Бег 60 м, с  | 10,1  | 11,0  | 11,8  | 10,5  | 11,0  | 12,0  |
| Челночный бег  4х9 м, с  | 10,8  | 11,0  | 11,2  | 11,0  | 11,6  | 12,0  |
| Бег 6 минут, м  | 1250  | 1075  | 1000  | 1075  | 900  | 825  |
| Бег  1500 м, мин  | 7,30  | 8,00  | 8,40  | 8,00  | 8,30  | 9,30  |
| Бег 2000 м  | Без учета времени  |
| Прыжки в длину с места, см  | 165  | 150  | 135  | 150  | 140  | 125  |
| Прыжок в длину с разбега, см  | 350  | 300  | 250  | 300  | 255  | 210  |
| Прыжок в высоту с разбега, см  | 110  | 95  | 70  | 100  | 85  | 65  |
| Метание мяча  150 г, м  | 36  | 28  | 20  | 23  | 17  | 14  |
| Лазанье по канату, см  | 320  | 260  | 200  | 280  | 200  | 150  |
| Подтягивание в висе, раз  | 5  | 3  | 1  | -  | -  | -  |
| Подтягивание из виса лежа, раз  | -  | -  | -  | 16  | 10  | 6  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин  | 40  | 36  | 30  | 30  | 28  | 20  |
| Бег на лыжах 2 км, мин, с  | 14,15  | 14,45  | 15,30  | 14,45  | 15,15  | 16,00  |
| Бег на лыжах 3 км  | Без учета времени  |
| Кросс 1500 м, мин, с  | 8,15  | 8,45  | 9,30  | 8,40  | 9,20  | 10,20  |
| Кросс 2000 м  | Без учета времени  |

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.
      ***Физическая культура человека.*** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.
      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  Упражнения общей физической подготовки.
      *Лыжные гонки*. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры.*
      Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.
      Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*

      Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Лыжные гонки.* Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков —* 1,5 м, для *девочек —* 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,* 1,5 км — *девочки).*
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.
      Упражнения специальной и технической подготовки

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
|  Задания  | Оценка   |
| мальчики  | девочки  |
| 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  |
| Бег 30 м, с  | 5,3  | 5,8  | 6,4  | 5,5  | 6,0  | 7,0  |
| Бег 60 м, с  | 9,6  | 10,5  | 11,5  | 10,3  | 10,8  | 11,8  |
| Челночный бег  4х9 м, с  | 10,4  | 10,7  | 11,0  | 10,8  | 11,0  | 11,5  |
| Бег 6 минут, м  | 1300  | 1100  | 1000  | 1100  | 920  | 850  |
| Бег 1500 м, мин  | 7,00  | 7,45  | 8,30  | 7,30  | 8,15  | 9,20  |
| Бег 2000 м  | Без учета времени  |
| Прыжки в длину с места, см  | 180  | 160  | 145  | 160  | 150  | 130  |
| Прыжок в длину с разбега, см  | 370  | 320  | 260  | 330  | 265  | 210  |
| Прыжок в высоту с разбега, см  | 115  | 100  | 80  | 105  | 90  | 70  |
| Метание мяча  150 г, м  | 39  | 31  | 25  | 24  | 18  | 14  |
| Лазанье по канату, см  | 370  | 280  | 200  | 300  | 220  | 170  |
| Подтягивание в висе, раз  | 7  | 4  | 1  | -  | -  | -  |
| Подтягивание из виса лежа, раз  | -  | -  | -  | 18  | 12  | 8  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин.  | 45  | 40  | 35  | 35  | 30  | 25  |
| Бег на лыжах 2 км, мин, с  | 13,30  | 14,15  | 15,10  | 14,15  | 14,45  | 15,30  |
| Бег на лыжах 3 км  | Без учета времени  |
| Кросс 2000 м, мин, с  | 13,30  | 14,30  | 15,45  | 14,30  | 15,30  | 16,20  |

**8 класс**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
      ***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.
      Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Лыжные гонки*. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры.*
      Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*
      Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват вхват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.
     Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.
      Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*
      Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.
      Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км) с туристической экипировкой.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Лыжные гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

   **Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
|  Задания  | Оценка в баллах  |
| мальчики  | девочки  |
| 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  |
| Бег 30 м, с  | 5,2  | 5,6  | 6,2  | 5,4  | 5,9  | 6,8  |
| Бег 60 м, с  | 9,2  | 10,1  | 11,0  | 10,0  | 10,5  | 11,5  |
| Челночный бег 4х9 м, с  | 10,0  | 10,4  | 10,8  | 10,6  | 11,0  | 11,5  |
| Бег 2000 м, мин  | 10,00  | 10,40  | 11,30  | 11,00  | 12,40  | 14,00  |
| Прыжки в длину с места, см  | 200  | 170  | 150  | 165  | 150  | 140  |
| Прыжок в длину с разбега, см  | 390  | 340  | 280  | 340  | 270  | 220  |
| Прыжок  в высоту  с разбега, см  | 120  | 105  | 85  | 105  | 90  | 70  |
| Метание мяча  150 г, м  | 42  | 32  | 25  | 25  | 19  | 14  |
| Лазанье по канату на скорость 3 м, с  | 10  | 14  | 18  | -  | -  | -  |
| Подтягивание в висе, раз  | 8  | 5  | 2  | -  | -  | -  |
| Подтягивание из виса лежа, раз  | -  | -  | -  | 15  | 10  | 6  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин.  | 45  | 40  | 35  | 35  | 30  | 20  |
| Бег на лыжах  3 км, мин, с  | 18,30  | 19,40  | 21,00  | 20,30  | 22,00  | 24,00  |
| Кросс 2000 м,  мин, с  | -  | -  | -  | 13,00  | 14,00  | 15,30  |
| Кросс 3000 м, мин, с  | 17,00  | 18,00  | 19,00  | -  | -  | -  |

 **9 класс**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
       Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Лыжные гонки*. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры.*
      Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.
      Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.
      Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      *Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

 **Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |
| --- | --- |
|  Задания  | Оценка  |
| мальчики  | девочки  |
| 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  |
| Бег 30 м, с  | 5,0  | 5,4  | 6,0  | 5,3  | 5,8  | 6,5  |
| Бег 60 м, с  | 8,8  | 9,7  | 10,8  | 9,8  | 10,4  | 11,4  |
| Челночный бег 4х9 м, с  | 9,9  | 10,3  | 10,8  | 10,4  | 10,8  | 11,0  |
| Бег 6 минут, м  | 1400  | 1200  | 1100  | 1200  | 1020  | 900  |
| Бег 2000 м, мин  | 9,20  | 10,20  | 11,20  | 10,30  | 12,15  | 13,30  |
| Бег 3000 м  | Без учета времени  |
| Прыжки в длину с места, см  | 210  | 175  | 150  | 170  | 150  | 140  |
| Прыжок в длину с разбега, см  | 410  | 360  | 300  | 350  | 280  | 230  |
| Прыжок в высоту с разбега, см  | 125  | 110  | 90  | 110  | 90  | 70  |
| Метание мяча 150 г, м  | 45  | 33  | 26  | 26  | 20  | 15  |
| Лазанье по канату, см  | 400  | 300  | 200  | -  | -  | -  |
| Лазанье по канату без помощи ног, см  | 300  | 200  | 150  | -  | -  | -  |
| Подтягивание в висе, раз  | 9  | 6  | 3  | -  | -  | -  |
| Подтягивание из виса лежа, раз  | -  | -  | -  | 14  | 8  | 4  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин  | 45  | 40  | 35  | 30  | 25  | 20  |
| Бег на лыжах 3 км, мин, с  | 17,45  | 18,30  | 20,00  | 19,45  | 21,00  | 23,00  |
| Бег на лыжах 5 км  | Без учета времени  |
| Кросс 2000 м, мин, с  | 9,10  | 9,45  | 10,30  | 12,40  | 13,50  | 15,00  |
| Кросс 3000 м, мин, с  | 15,50  | 17,00  | 18,30  | -  | -  | -  |

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

 **5-е классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание курса** | **Реализация воспитательного потенциал****(формы и методы деятельности)** | **Количество часов,****отведённых на изучение темы** |
| 1. | Основы знаний | Беседа на тему: «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек». | В процессе уроков |
| 2. | Лёгкая атлетика | Групповая работа: «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма» | В процессе уроков |
| 3. | Спортивные игры  | Групповая работа - в форме спортивных и подвижных игр Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций.  | В процессе уроков |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики  | Формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. | В процессе уроков |
| 5. | Лыжная подготовка | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; | В процессе уроков |
|  | Итого |  |  |

**6-е классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание курса** | **Реализация воспитательного потенциал****(формы и методы деятельности)** | **Количество часов,****отведённых на изучение темы** |
| **1.** | Основы знаний | Приобретение знаний по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами через выполнение проектных работ, докладов и презентаций. | В процессе уроков |
| 2.. | Лёгкая атлетика | Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни в форме бесед, проектов, докладов учащихся | В процессе уроков |
| 3. | Спортивные игры  | 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 в форме соревнований, спортивных и подвижных игр, спортивных мероприятий | В процессе уроков |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики  | Развивать способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья через игры и спортивно-массовые мероприятия | В процессе уроков |
| 5. | Лыжная подготовка | Беседа на тему: «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по зимним видам спорта на Олимпийских играх». | В процессе уроков |

**7-е классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание курса** | **Реализация воспитательного потенциал****(формы и методы деятельности)** | **Количество часов,****отведённых на изучение темы** |
| **1.** | Основы знаний |  |  |
| 2. | Лёгкая атлетика | Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни в форме бесед, проектов, докладов учащихся | В процессе уроков |
| 3. | Спортивные игры  | 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 в форме соревнований, спортивных и подвижных игр, спортивных мероприятий | В процессе уроков |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики  | Овладение школой движения, выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о  соблюдении правил техники безопасности  во время занятийчерез практические занятия | В процессе уроков |

**8-е классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание курса** | **Реализация воспитательного потенциал****(формы и методы деятельности)** | **Количество часов,****отведённых на изучение темы** |
| 1. | Основы знаний | Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма (беседы, дискуссии, доклады, создание презентаций, просмотр видеофильмов и.др.)  | В процессе уроков |
| 2. | Лёгкая атлетика | Дискуссия на тему: «История возникновения и современное развитие физической культуры и спорта». «Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни» | В процессе уроков |
| 3. | Спортивные игры  | 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; | В процессе уроков |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики  | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели через исследовательскую и проектную деятельность. | В процессе уроков |
|  | Лыжная подготовка | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве через практические занятия, творческие и проектные работы | В процессе уроков |

**9-е классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание курса** | **Реализация воспитательного потенциал****(формы и методы деятельности)** | **Количество часов,****отведённых на изучение темы** |
| 1. | Основы знаний | Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма через учебно-исследовательскую, творческую и другие виды дея­тельности | В процессе уроков |
| 2. | Лёгкая атлетика | Содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни через практические занятия | В процессе уроков |
| 3. | Спортивные игры  | Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности через спортивные игры, спортивные мероприятия.  | В процессе уроков |
| 4. | Гимнастика  | Воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями **через проектную и исследовательскую деятельность** | В процессе уроков |
| 5. | Лыжная подготовка | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве через практические занятия, творческие и проектные работы | В процессе уроков |

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные работы по предмету «Физическая культура»

Назначение КИМ – оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре обучающихся 5 класса. КИМ предназначены для итогового контроля уровня теоретических знаний учащихся по изучаемым разделам программы и выполнения нормативных требований по предмету физическая культура.

Форма работы – зачетный урок (теоретическая и практическая часть)

Структура работы – зачетный урок состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая –сдача нормативов (челночный бег 3\*10 м, поднимание туловища за 1 мин).

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 15 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, спортивные игры.

**Инструкция по выполнению работы**

**Рекомендации по организации и проведению контрольной работы**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

**Бланк контрольной работы**

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Бланк теоретической части контрольной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Ответ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточный тест по физической культуре для 5 класса**

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

 Время выполнение 30 минут

**1 вариант**

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России;

б) в Англии;

в) в Греции;

г) в Италии.

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

а) один раз в год

б) один раз в два года

в) один раз в четыре года

г) один раз в десять лет

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

4. Освоение двигательного действия следует начинать с...

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

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

а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

   А. 800м.,1500м.

   Б. 60м.,100м.,200м.,400м.

   В. 2000м.,3000м.,5000м.

7. Сколько попыток используется при прыжках?

   А. одна.

   Б. пять.

   В. три.

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

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

9. Русская игра с битой и мячом

А) Бейсбол

Б) Крикет

В) Лапта

Г) Теннис

10. Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

11. Первые лыжи появились:

а) в песках Африки;

б) у охотников северных стран;

в) у погонщиков слонов в Индии;

г) у собирателей кокосов.

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

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

13. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

14. Физкультминутка это…?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

15. Главная причина травматизма

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**Ключи:1-в;2-в;3-в;4-б;5-г;6-б;7-в;8-б;9-в;10-г;11-б;12-а;13-в;14-а;15-б.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Промежуточный тест по физической культуре для 5 класса**

**2 вариант**

1. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О, спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

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

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

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

а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

6. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

А) Скиатлон

Б) Дуатлон

В) Биатлон

Г) Арчитлон

7.Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

а) 10 человек;

б) 11 человек;

в) 20 человек.

8. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя;

б) подготовка домашних заданий;

в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

9. Под осанкой понимается…

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;

б) силуэт человека;

в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

10.Как проверить правильность своей осанки?

а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;

б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);

в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.

11. Первые лыжи появились:

а) в песках Африки;

б) у охотников северных стран;

в) у погонщиков слонов в Индии;

г) у собирателей кокосов.

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

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

в) выполнение упражнений без присутствия врача;

г) выполнение упражнения без присутствия товарища

13. Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

14. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

а) обливание, купание, обтирание;

б) купание, обтирание, обливание;

в) обтирание, обливание, купание.

15. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) Развитие физических качеств людей.

б) Поддержание высокой работоспособности людей.

в) Сохранение и улучшение здоровья людей.

г) Подготовку к профессиональной деятельности.

**Ключи:1-а;2-в;3-а;4-б;5-г;6-в;7-б;8-в;9-а;10-в;11-б;12-а;13-б;14-в;15-в.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговый тест по физической культуре для 5 класса**

**1 вариант**

1.Какие основные показатели физического развития вы знаете?

а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

б) по физической подготовленности.

в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

а) положение тела при движении.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

а) травма.

б) слабая мускулатура тела.

в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

а) на мягком матрасе.

б) на матрасе и высокой подушке.

в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

13. 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.

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

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

15. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**Ключи: 1-а; 2-б; 3-б; 4-в; 5-б; 6-а; 7-а; 8-б; 9-б; 10-а; 11-в; 12-б; 13-б; 14-в; 15-г.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговый тест по физической культуре для 5 класса**

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

 Время выполнение 30 минут

**2 вариант**

1.Что понимают под термином «средства физической культуры»?

а) лекарства;

б) санитарные нормы;

в) туризм;

г) физические упражнения, силы природы.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года.

3. Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перевороты;

г) упражнения с гантелями.

6.При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

а) 10;

б) 5;

в) 12;

г) 8.

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

 а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

9. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

а) Скиатлон

б) Дуатлон

в) Биатлон

г) Арчитлон

10.Здоровье – это…

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней и физических недостатков;

в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

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

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

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

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**Ключи: 1-г;2-г;3-а;4-в;5-в;6-в;7-б;8-г;9-в;10-а;11-г;12-в;13-б;14-г;15-а.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Промежуточный тест по физической культуре для 6 класса**

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

 Время выполнение 30 минут

**1 вариант**

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России;

б) в Англии;

в) в Греции;

г) в Италии.

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

а) один раз в год

б) один раз в два года

в) один раз в четыре года

г) один раз в десять лет

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

4. Освоение двигательного действия следует начинать с...

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

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

а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

   А. 800м.,1500м.

   Б. 60м.,100м.,200м.,400м.

   В. 2000м.,3000м.,5000м.

7. Сколько попыток используется при прыжках?

   А. одна.

   Б. пять.

   В. три.

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

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

9. Русская игра с битой и мячом

А) Бейсбол

Б) Крикет

В) Лапта

Г) Теннис

10. Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

11. Первые лыжи появились:

а) в песках Африки;

б) у охотников северных стран;

в) у погонщиков слонов в Индии;

г) у собирателей кокосов.

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

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

13. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

14. Физкультминутка это…?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

15. Главная причина травматизма

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**Ключи:1-в;2-в;3-в;4-б;5-г;6-б;7-в;8-б;9-в;10-г;11-б;12-а;13-в;14-а;15-б.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Промежуточный тест по физической культуре для 6 класса**

**2 вариант**

1. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О, спорт! Ты – мир!»;

в) «Будь всегда первым!».

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

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

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

а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

6. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

А) Скиатлон

Б) Дуатлон

В) Биатлон

Г) Арчитлон

7.Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

а) 10 человек;

б) 11 человек;

в) 20 человек.

8. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя;

б) подготовка домашних заданий;

в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

9. Под осанкой понимается…

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;

б) силуэт человека;

в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

10.Как проверить правильность своей осанки?

а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;

б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);

в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.

11. Первые лыжи появились:

а) в песках Африки;

б) у охотников северных стран;

в) у погонщиков слонов в Индии;

г) у собирателей кокосов.

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

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

в) выполнение упражнений без присутствия врача;

г) выполнение упражнения без присутствия товарища

13. Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

14. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:

а) обливание, купание, обтирание;

б) купание, обтирание, обливание;

в) обтирание, обливание, купание.

15. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) Развитие физических качеств людей.

б) Поддержание высокой работоспособности людей.

в) Сохранение и улучшение здоровья людей.

г) Подготовку к профессиональной деятельности.

**Ключи:1-а;2-в;3-а;4-б;5-г;6-в;7-б;8-в;9-а;10-в;11-б;12-а;13-б;14-в;15-в.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговый тест по физической культуре для 6 класса**

**1 вариант**

1.Какие основные показатели физического развития вы знаете?

а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

б) по физической подготовленности.

в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

а) положение тела при движении.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

а) травма.

б) слабая мускулатура тела.

в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

а) на мягком матрасе.

б) на матрасе и высокой подушке.

в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

13. 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.

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

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

15. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**Ключи: 1-а;2-б;3-б;4-в;5-б;6-а;7-а;8-б;9-б;10-а;11-в;12-б;13-б;14-в;15-г.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговый тест по физической культуре для 6 класса**

**2 вариант**

1.Что понимают под термином «средства физической культуры»?

а) лекарства;

б) санитарные нормы;

в) туризм;

г) физические упражнения, силы природы.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года.

3. Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перевороты;

г) упражнения с гантелями.

6.При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

а) 10;

б) 5;

в) 12;

г) 8.

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

 а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

9. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

а) Скиатлон

б) Дуатлон

в) Биатлон

г) Арчитлон

10.Здоровье – это…

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней и физических недостатков;

в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

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

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

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

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**Ключи: 1-г;2-г;3-а;4-в;5-в;6-в;7-б;8-г;9-в;10-а;11-г;12-в;13-б;14-г;15-а.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**7 класс**

1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

      а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

а) положении об Олимпийской солидарности; б) официальных разъяснениях МОК;

в) олимпийской клятве; г) олимпийской хартии.

3. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

а) колонной; б) шеренгой; в) двухшеренговый строй; г) линейным строем.

4. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

 а) физическая рекреация; б) физическое воспитание;

 в) спорт; г) физическая реабилитация.

5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

      а) скоростным индексом; б) абсолютным запасом скорости;

в) коэффициентом проявления скоростных способностей;

г) скоростной выносливостью.

6. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

а) Токио; б) Чикаго; в) Рио-де-Жанейро; г) Мадрид.

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…

      а) исходного положения; б) подводящих упражнений;

в) основы техники; г) главного звена техники.

8.  Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как...

       а) физическая подготовка; б) физкультурное образование;

 в) физическое совершенство; г) физическая нагрузка.

9.  Состояние здоровья обусловлено...

 а) образом жизни; б) отсутствием болезней;

 в) уровнем здравоохранения; г) резервными возможностями организма.

10. 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.

11. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …

а) двигательный режим; б) рациональное питание

в) закаливание организма; г) личная и общественная гигиена

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…

а) календарь соревнований; б) правила соревнования;

в) положение о соревновании; г) программа соревнований

13. Закончи предложение

 В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют ………….

14. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как ……………. способ организации занимающихся.

  15 . Изобразите графически:

           А. Стойка, руки вперёд в стороны.

           Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.

           В. Стойка на коленях.

           Г. Стойка на лопатках.

Ответы

1-в     2-г   3-б   4-в   5-г  6-в    7-г    8-а    9-а   10-б

11-а        12-в     13-либеро    14-групповой

         Оценивание:

За каждый правильный ответ 1-11 вопросы – 1 балл.

12-15 вопросы – 2 балла

16 вопрос – 3 балла

Оценка «5»: 19 - 22 баллов

Оценка «4»: 15 – 19 баллов

Оценка «3»: 10 - 15 баллов

Оценка «2»: менее 10 баллов

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса**

**1 Вариант**

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

а) разбег;

б) полет и приземление;

в) отталкивание.

2. Длина марафонского бега составляет:

а) 42 км 196 м;

б) 42 км 195 м;

в) 42 км 192 м.

3. Исходным положением для метания является?

а) разбег;

б) скрестный шаг;

в) выпад.

4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

а) лёгкая атлетика

б) стрельба из лука;

в) художественная гимнастика.

5.Размер баскетбольной площадки:

а) 13 х 26м;

б) 15 х 28;

в) 14 х 29;

г) 15 х 30.

6. Высота кольца от уровня пола составляет:

а) 2 м 00 см;

б) 2 м 30 см;

в) 3м 05 см;

г) 3 м 30 см.

7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

а) 7;

б) 3;

в) 6;

г) 5.

8. Игровое время в баскетболе состоит из:

а) 4 периода по 10 мин;

б) 4 периода по 12 мин;

в) 4 периода по 8 мин;

г) 4 периода по 5 мин.

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

а) 5 человек;

б) 6 человек;

в) 7 человек;

г) 8 человек.

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

а) шесть;

б) десять;

в) двенадцать.

11.Какой подачи не существует в волейболе:

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

12.Экстренное торможение на лыжах:

а) «плугом»;

б) на параллельных лыжах

в) лечь на бок или сесть (падением).

13. Самый распространённый лыжный ход:

а) попеременный четырехшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) попеременный двушажный ход.

14. Самый быстрый лыжный ход:

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двушажный ход. 

15. Что такое дистанция:

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

**Ответы: 1-а, 2-б, 3-а, 4-а,5-б, 6-в, 7-г. 8-а, 9-б,10-в, 11-б, 12-в, 13-в. 14-в, 15-а.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Ким физкультура**

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

 Время выполнение 40 минут

**8 класс**

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…

а) Римский император Феодосий I; б) Пьер де Фреди, барон де Кубертен.

в) Философ-мыслитель древности Аристотель; г) Хуан Антонио Самаранч.

2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

а) физическими упражнениями; б) физическим трудом;

в) физической культурой; г) физическим воспитанием.

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

       а) 60—80 уд./мин.; б) 80-85 уд./мин.; в) 55-90 уд./мин.; г) 75-100 уд./мин.

.4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому
что...

        а)позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

       б) обеспечивает ритмичность работы организма;

       в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

         г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

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

         а) в 1976 г.; б) в 1980 г.; в) в 1984 г.; г) еще не проводились?

6. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

а) Токио; б) Чикаго; в) Рио-де-Жанейро; г) Мадрид.

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…

      а) исходного положения; б) подводящих упражнений;

в) основы техники; г) главного звена техники.

8.  Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как...

       а) физическая подготовка; б) физкультурное образование;

 в) физическое совершенство; г) физическая нагрузка.

9.  Состояние здоровья обусловлено...

 а) образом жизни; б) отсутствием болезней;

 в) уровнем здравоохранения; г) резервными возможностями организма.

10. 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.

11. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …

а) двигательный режим; б) рациональное питание

в) закаливание организма; г) личная и общественная гигиена

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…

а) календарь соревнований; б) правила соревнования;

в) положение о соревновании; г) программа соревнований

13. Закончи предложение

 В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют ………….

14. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как ……………. способ организации занимающихся.

  15 . Изобразите графически:

           А. Стойка, руки вперёд в стороны.

           Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.

           В. Стойка на коленях.

           Г. Стойка на лопатках.

Ответы

1-б     2-в    3-а   4-б   5-б  6-в    7-г    8-а    9-а   10-б

11-а        12-в     13-либеро    14-групповой

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса**

1. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

4. Гибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

5. Ценности Олимпийских игр.

а) дружба,  совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

6. Когда и где зародились Олимпийские игры?

а) 673г. до н.э в России

б)776г до н.э. в Древней Греции

в)367г до н.э. в Америке

г) 700г. до н.э. в Англии

7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

а) «Быстрее! Выше! Сильнее!

б) «Самый сильный и выносливый»

в) «Быстрее! Сильнее! Выше!

г) «Я -победитель»

8.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

а)Пьер де Кубертен

б)Николай Панин

в)Эдита Пьеха

г)Виктор Цой

9.сколько существуют основных двигательных способностей?

а)6,

б)5

в)7

г)8

10.Какие виды спорта включают в спортивные игры?

а)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

б)футбол

в) прыжки в высоту

г)баскетбол, волейбол

11.Что такое интервал:

а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12.Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) «круглая» спина.

13.Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;

б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; г) сгибание в тазобедренных суставах.

14.Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а) вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;

б) вверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;

в) вверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;

г) вверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

15. Термин «олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

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

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**Ответы:1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а. 6-б, 7-а, 8-а, 9-б, 10-а. 11-в, 12-б, 13- б, 14-а, 15-а.**

**Критерии оценивания:**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 9 классе.**

**Пояснительная записка.**

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

**Цель тестирования:**

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

**Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам.

**Инструкция к выполнению теоретических заданий.**

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 9 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

**-**открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

**Кодификатор элементов содержания для составления контрольных измерительных материалов**

**к итоговой аттестации по физкультуре в 9 классе.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов.Москва «Просвещение»2010 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Номер тестового задания** | **Элементы содержания** |
| **1.** |  | **Олимпийские знания.** |
|  | **1** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
|  | **2** | История Олимпийских игр современности. |
|  | **3** | Символика Олимпийских игр. |
|  | **4** | Олимпийское движение в России. |
| **2.** |  | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
|  | **5.** | Средства физической культуры. |
|  | **6.** | Общая характеристика физических качеств. |
|  | **7.** | Общая характеристика физической подготовленности. |
|  | **8.** | Предназначение динамометра. |
|  | **9.** | Особенности разучивания двигательных действий. |
|  | **10.** | Упражнения развития физических качеств. |
|  | **11.** | Общая характеристика о беге. |
|  | **12.** | Размеры площадок для спортивных игр. |
|  | **13.** | Правила игры в баскетбол. |
| **3.** |  | **Здоровый образ жизни.** |
|  | **14.** | Понятие об осанке. |
|  | **15.** | Понятия о гиподинамии и авитаминозе. |
|  | **16.** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
| **4.** |  | **Правила техники безопасности.** |
|  | **17.** | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. |
|  | **18.** | Правила проведения разминки. |

**Учащиеся должны уметь:**

**Здоровый образ жизни:**

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебой деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

**Олимпийские знания:**

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпиаде Сочи – 2014 г.

**Техника безопасности:**

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий.

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Общие знания по теории и методике физической культуры:**

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**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. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

а) в 1894 г.;

б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.;

г) в 1904 г.

**3. Олимпийская хартия представляет собой:**

а) положение об Олимпийских играх;

б) программу Олимпийских игр;

в) свод законов об Олимпийском движении;

г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**4. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США);

б) Саппоро (Япония);

в) Сочи (Россия);

г) Инсбрук (Австрия).

**5. Физические упражнения являются …**

а) основным средством физического воспитания;

б) основным физическим качеством;

в) основным физическим показателем.

**6. 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.

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

а) сила;

б) выносливость;

в) быстрота.

**8. Динамометр служит для измерения показателей:**

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

**9. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

а) исходного положения;

б) основ техники;

в) подводящих упражнений;

г) подготовительных упражнений.

**10. Бег на спринтерские дистанции развивает:**

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

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

а) стипль-чез;

б) марш-бросок;

в) кросс;

г) конкур.

**12. Размеры баскетбольной площадки составляют:**

а) 9 х 18 м;

б) 10 х 15 м;

в) 15 х 30 м;

г) 15 х 24 м.

**13. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

а) 10 мин.;

б) 15 мин.;

в) 20 мин.;

г) 25 мин.

**14. Что называется осанкой человека?**

а) привычное положение тела в пространстве;

б) правильное положение тела в пространстве;

в) положение тела при движении.

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

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

**16. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) подготовку к профессиональной деятельности;

г) сохранение и улучшение здоровья людей.

**17. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой;

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

в) уйти с занятия к врачу.

**18. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

а) более интенсивной;

б) более лёгкой;

в) обычной.

**Бланк контрольной работы**

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Ответ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ключ ответов:**

**Вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Ответ | Б | Б | В | В | А | Б | Б | Г | Б | В | В | Г | А | Б | А | Г | Б | А |