

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО

Рук. ШМО \_\_\_\_\_

Гусева М.Н.

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим  
советом

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_

Баранова О.А.

Приказ № 42-17/01-05

от «02» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2714730)

**учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)**

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Кизнер

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История

организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом,

поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий

физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

##### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### *Специальная физическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),

подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной

скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Волейбол

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и

360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки.

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном

обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма.

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий

профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	2	16	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	14	1.5	12.5	

	виды спорта")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	2	17	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1.5	12.5	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	2	17	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1.5	12.5	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	2	17	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1.5	12.5	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19	2	17	
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	7	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	1.5	12.5	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура в основной школе	1		1
2	Режим дня	1		1
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1
4	Составление дневника по физической культуре	1		1
5	Упражнения утренней зарядки	1		1
6	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности Входная контрольная работа.	1		1
7	Упражнения на развитие гибкости	1		1
8	Упражнения на развитие координации	1		1
9	Бег на короткие дистанции. 60м.	1		1
10	Бег на короткие дистанции 60м.	1	0.25	0.75
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0.25	0.75
13	Бег на длинные дистанции	1		1
14	Бег на длинные дистанции 1000м.	1	0.25	0.75

15	Метание малого мяча на дальность	1		1
16	Метание малого мяча на дальность	1	0.25	0.75
17	Передача эстафетной палочки	1		1
18	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1
19	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1
20	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0.5	0.5
21	Опорные прыжки	1		1
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1
23	Упражнение на низком гимнастическом бревне	1	0.25	0.75
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1
25	Лазанье по канату	1	0.25	0.75
26	Техника ловли мяча	1		1
27	Техника ловли мяча	1	0.25	0.75
28	Техника передачи мяча	1		1
29	Техника передачи мяча	1	0.25	0.75
30	Ведение мяча стоя на месте и в движении	1		1
31	Ведение мяча в движении	1		1
32	Ведение мяча в движении Полугодовая контрольная работа.	1	0.25	0.75
33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0.25	0.75

	двумя руками от груди с места			
35	Технические действия с мячом	1		1
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		1
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0.25	0.75
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1
40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0.25	0.75
41	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1
42	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0.25	0.75
43	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1
44	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1
45	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1 км.	1	0.5	0.5
46	Эстафеты на лыжах	1		1
47	Эстафеты на лыжах	1		1
48	Передвижение на лыжах безшажным ходом 500м	1	0.25	0.75
49	Преодоление дистанции 2 км. Свободным ходом.	1		1

50	Приём и передача мяча сверху	1		1
51	Приём и передача мяча сверху	1	0.25	0.75
52	Приём и передача мяча снизу	1		1
53	Приём и передача мяча снизу	1	0.25	0.75
54	Прямая нижняя подача мяча	1		1
55	Прямая нижняя подача мяча	1	0.25	0.75
56	Индивидуальные технические действия с мячом	1		1
57	В парах технические действия с мячом	1	0.25	0.75
58	В тройках технические действия с мячом	1		1
59	Двусторонняя игра пионербол	1		1
60	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1
61	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1	0.25	0.75
62	Прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги»	1		1
63	Прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги»	1	0.25	0.75
64	Метание малого мяча на дальность.	1		1
65	Метание малого мяча на дальность. Итоговая контрольная работа.	1	0.25	0.75
66	Бег на средние дистанции 1000м.	1	0.25	0.75
67	Передача эстафетной палочки	1		1
68	Передача эстафетной палочки	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Возрождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.	1		1
2	Составление дневника физической культуры	1		1
3	Физическая подготовка человека	1		1
4	Основные показатели физической нагрузки	1		1
5	Упражнения для коррекции телосложения	1		1
6	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Входная контрольная работа.	1		1
7	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1
8	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1
9	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1
10	Спринтерский бег 60м.	1		1
11	Спринтерский бег 60м.	1	0.25	0.75
12	Гладкий равномерный бег	1		1
13	Гладкий равномерный бег 1000м.	1	0.25	0.75

14	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		1
15	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	0.25	0.75
16	Метание мяча на дальность.	1		1
17	Метание мяча на дальность.	1	0.25	0.75
18	Акробатические комбинации	1		1
19	Акробатические комбинации	1	0.5	0.5
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0.25	0.75
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1
24	Лазание по канату в три приема	1		1
25	Лазание по канату в три приема	1	0.25	0.75
26	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1
27	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0.25	0.75
28	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1
29	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0.25	0.75
30	Упражнения в ведении мяча	1		1
31	Упражнения в ведении мяча	1	0.25	0.75
32	Упражнения на передачу и броски	1		1

	мяча			
33	Упражнения на передачу и броски мяча. Полугодовая контрольная работа.	1	0.25	0.75
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1
35	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0.25	0.75
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0.25	0.75
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0.25	0.75
40	Упражнения лыжной подготовки	1		1
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0.25	0.75
43	Прохождение дистанции 2000 м.	1	0.5	0.5
44	Одновременный безшажный классический ход.	1		1
45	Одновременный безшажный классический ход.	1	0.25	0.75
46	Лыжная эстафета	1		1

47	Лыжная эстафета	1		1
48	Прохождение дистанции свободным ходом.	1		1
49	Прохождение дистанции без палок.	1		1
50	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0.25	0.75
52	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0.25	0.75
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0.25	0.75
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0.25	0.75
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1
59	Игровая деятельность с	1		1

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху			
60	Техника низкого старта	1		1
61	Бег 60 метров с низкого старта.	1	0.25	0.75
62	Прыжки в длину с разбега.	1		1
63	Прыжки в длину с разбега.	1	0.25	0.75
64	Метание мяча на дальность.	1		1
65	Метание мяча на дальность. Итоговая контрольная работа.	1	0.25	0.75
66	Бег 1000м. с учетом времени.	1	0.25	0.75
67	Передача эстафетной палочки.	1		1
68	Передача эстафетной палочки.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.75	61.25

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1
4	Планирование занятий технической подготовкой	1		1
5	Упражнения для коррекции телосложения	1		1
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Входная контрольная работа.	1		1
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1
8	Низкий старт. Бег 60 метров	1		1
9	Низкий старт. Бег 60 метров	1	0.25	0.75
10	Прыжки с разбега в длину.	1		1
11	Прыжки с разбега в длину.	1	0.25	0.75
12	Бег 1500 м. с учетом времени.	1	0.25	0.75
13	Метание малого мяча на дальность	1		1

14	Метание малого мяча на дальность.	1	0.25	0.75
15	Эстафетный бег	1		1
16	Эстафетный бег	1		1
17	Акробатические комбинации	1		1
18	Акробатические комбинации	1	0.5	0.5
19	Стойка на голове с опорой на руки	1		1
20	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1
21	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0.25	0.75
22	Лазанье по канату в два приёма	1		1
23	Лазанье по канату в два приёма	1	0.25	0.75
24	Опорный прыжок.	1		1
25	Передача мяча после отскока от пола	1		1
26	Передача мяча после отскока от пола	1	0.25	0.75
27	Ловля мяча после отскока от пола	1		1
28	Ловля мяча после отскока от пола	1	0.25	0.75
29	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1
30	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0.25	0.75
31	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1
32	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Полугодовая контрольная работа.	1	0.25	0.75
33	Игровая деятельность с	1		1

	использованием разученных технических приёмов			
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1
36	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0.25	0.75
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1
38	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1
40	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0.25	0.75
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1
42	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0.25	0.75
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1
44	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0.25	0.75
45	Попеременный двухшажный ход	1		1

46	Одновременный бесшажный классический ход.	1		1
47	Прохождение дистанции 2000м.	1	0.5	0.5
48	Коньковый ход	1		1
49	Верхняя прямая подача мяча	1		1
50	Верхняя прямая подача мяча	1	0.25	0.75
51	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0.25	0.75
53	Перевод мяча за голову	1		1
54	Перевод мяча за голову	1	0.25	0.75
55	Стойки и перемещения игрока.	1		1
56	Стойки и перемещения игрока.	1	0.25	0.75
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1
59	Бег 60 метров с низкого старта.	1		1
60	Бег 60 метров с низкого старта.	1	0.25	0.75
61	Прыжки в длину с разбега.	1		1
62	Прыжки в длину с разбега.	1	0.25	0.75
63	Бег 1500м. с учетом времени.	1	0.25	0.75
64	Метание мяча на дальность.	1		1
65	Метание мяча на дальность. Итоговая	1	0.25	0.75

	контрольная работа.			
66	Передача эстафетной палочки	1		1
67	Передача эстафетной палочки	1		1
68	Спортивные подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура в современном обществе	1		1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1
3	Коррекция нарушения осанки	1		1
4	Коррекция избыточной массы тела	1		1
5	Составление планов для самостоятельных занятий	1		1
6	Профилактика умственного перенапряжения. Входная контрольная работа.	1		1
7	Упражнения для профилактики утомления	1		1
8	Бег на короткие дистанции	1		1
9	Бег на средние дистанции	1		1
10	Бег на длинные дистанции	1		1
11	Бег на длинные дистанции	1	0.5	0.5
12	Прыжки в длину с разбега	1		1
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1
14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0.25	0.75

15	Передача эстафетной палочки.	1		1
16	Передача эстафетной палочки.	1	0.25	0.75
17	Акробатические комбинации	1		1
18	Акробатические комбинации	1	0.5	0.5
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0.25	0.75
21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1
23	Опорный прыжок.	1		1
24	Лазанье по канату.	1	0.25	0.75
25	Повороты с мячом на месте	1		1
26	Повороты с мячом на месте	1	0.25	0.75
27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1
28	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0.25	0.75
29	Передача мяча одной рукой снизу	1		1
30	Передача мяча одной рукой снизу	1	0.25	0.75
31	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1
32	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1
33	Бросок мяча в корзину одной рукой в	1		1

	прыжке			
34	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Полугодовая контрольная работа.	1	0.25	0.75
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1
36	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0.25	0.75
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1
38	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0.25	0.75
39	Торможение боковым скольжением	1		1
40	Торможение боковым скольжением	1		1
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0.25	0.75
44	Одновременный одношажный классический ход	1		1
45	Одновременный одношажный классический ход	1	0.25	0.75
46	Лыжная эстафета.	1		1
47	Прохождение дистанции 2000 м.	1	0.5	0.5

48	Коньковый ход	1		1
49	Прямой нападающий удар	1		1
50	Прямой нападающий удар	1	0.25	0.75
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0.25	0.75
53	Тактические действия в защите	1		1
54	Тактические действия в защите	1		1
55	Тактические действия в нападении	1		1
56	Тактические действия в нападении	1	0.25	0.75
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0.25	0.75
59	Низкий старт.Бег 100 метров.	1	0	1
60	Низкий старт.Бег 100 метров.	1	0.25	0.75
61	Прыжки в длину с разбега	1		1
62	Прыжки в длину с разбега	1	0.25	0.75
63	Метание мяча на дальность.	1		1
64	Метание мяча на дальность. Итоговая контрольная работа.	1	0.25	0.75
65	Бег 2000 м.	1	0.25	0.75
66	Передача эстафетной палочки 4X100м	1		1
67	Передача эстафетной палочки.	1		1

	400X300X200X100м. девочки. 800X400X200X100м. мальчики			
68	Подвижные спортивные игры с элементами легкой атлетики.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1
3	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1
4	Восстановительный массаж	1		1
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1
6	Занятия физической культурой и режим питания. Входная контрольная работа.	1		1
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1
8	Бег на короткие дистанции 100м.	1		1
9	Бег на короткие дистанции 100м.	1	0.25	0.75
10	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1
11	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1
12	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0.25	0.75
13	Бег на длинные дистанции 1000м.	1		1
14	Бег на длинные дистанции 2000м.	1	0.25	0.75
15	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1

16	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0.25	0.75
17	Длинный кувырок с разбега	1		1
18	Кувырок назад в упор	1		1
19	Акробатическая комбинация.	1		1
20	Акробатическая комбинация.	1	0.5	0.5
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0.25	0.75
23	Лазание по канату.	1		1
24	Лазание по канату.	1	0.25	0.75
25	Ведение мяча	1		1
26	Ведение мяча	1	0.25	0.75
27	Передача мяча	1		1
28	Передача мяча	1	0.25	0.75
29	Приемы и броски мяча на месте	1		1
30	Приемы и броски мяча на месте	1	0.25	0.75
31	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1
32	Приемы и броски мяча после ведения	1		1
33	Приемы и броски мяча после ведения. Полугодовая контрольная работа.	1	0.25	0.75
34	Двусторонняя игра баскетбол, по всем правилам игры.	1		1
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1
36	Передвижение попеременным	1	0.25	0.75

	двухшажным ходом			
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0.25	0.75
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1
41	Подъём, спуск, торможение	1		1
42	Подъём, спуск, торможение	1		1
43	Прохождение дистанции 3 км	1	0.5	0.5
44	Коньковый ход без палок	1		1
45	Коньковый ход без палок	1	0.25	0.75
46	Коньковый ход с палками.	1		1
47	Коньковый ход с палками.	1	0.25	0.75
48	Эстафеты	1		1
49	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0.25	0.75
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0.25	0.75
53	Приёмы и передачи в движении	1		1
54	Приёмы и передачи в движении	1	0.25	0.75
55	Удары	1		1
56	Удары	1	0.25	0.75

57	Блокировка	1		1
58	Блокировка	1		1
59	Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	1		1
60	Бег на короткие дистанции 100м.	1	0.25	0.75
61	Метание мяча на дальность	1		1
62	Метание мяча на дальность	1	0.25	0.75
63	Прыжок в длину с разбега	1		1
64	Прыжок в длину с разбега. Итоговая контрольная работа.	1	0.25	0.75
65	Кроссовая подготовка	1		1
66	Развитие выносливости бег 2000м.	1	0.25	0.75
67	Передача эстафетной палочки	1		1
68	Спортивные подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	61.5

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

-www.edu.ru

- www.school.edu.ru

<http://www.libsport.ru/>

shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/dist-ob-fizk-5-9.html

<http://fizkultura-na5.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Скамья гимнастическая

Секундомер

Сигнальные флажки

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса мячей

Рулетка измерительная (10 м, 5 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сигнальные конусы

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

**1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
в 5 классе**

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м,с	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2	Бег, мин,с 2000м	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с места, см	170	155	135	160	150	130
4	Прыжок в длину, см	340	300	260	300	260	220
5	Прыжок в высоту,см	110	100	85	105	95	80
6	Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса , раз	6	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	15	10	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
9	Бег на лыжах, мин ,с 1 км	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10

## 2. Проверочный тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 классов

### Вариант 1

1. **Физическая культура представляет собой ...**

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств.      Б) выполнение физических упражнений на уроке.

В) часть человеческой культуры.

Г) учебный предмет в школе.

2. **Кто явился инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

А) Римский император Феодосий I.

Б) Барон Пьер де Кубертен.

В) Философ-мыслитель древности Аристотель.

Г) Хуан Антонио Самаранч.

3. **Что символизируют пять олимпийских колец?**

А) Единство спортсменов пяти континентов земного шара.  
национальностей земного шара.

Б) Единство всех

В) Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участников Олимпийских игр.

Г) Гармонию воспитания физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

4. **Что принято называть осанкой?**

А) Привычную позу человека в вертикальном положении.  
Физиологические изгибы позвоночника.

Б)

В) Положение спины в напряжённом состоянии.  
клетки, живота, ног человека.

Г) Форму грудной

5. **Что отражает показатель ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких)?**

А) Уровень развития силовых способностей  
работоспособность человека.

Б) Общую

В) Функциональные возможности системы дыхания.  
координационных способностей.

Г) Уровень развития

6. **В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?**

А) «Качество жизни».

Б) «Отношение к жизни».

В) «Стиль жизни».

Г) «Здоровый образ жизни».

7. **ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...**

А) 40-50 уд/мин.      Б) 60-80 уд/мин.      В) 100-120 уд/мин.      Г) 140-160 уд/мин.

8. **Вид спорта, объединяющий все естественные для человека физические упражнения, называется ...**

А) настольный теннис.      Б) спортивная гимнастика.      В) лёгкая атлетика.      Г) плавание.

9. **Типичной ошибкой в беге на короткой дистанции является ...**

А) полное выпрямление ноги при отталкивании.      Б) поднимание бедра маховой ноги.

В) постановка стоп носками наружу.

Г) махи руками, согнутыми в локтях.

10. **Прыжок в длину с разбега имеет ...**

А) три фазы.

Б) четыре фазы.

В) пять фаз.

Г) шесть фаз

## Вариант 2

### 1. Основными средствами физического воспитания являются:

а. подвижные и спортивные игры б. ходьба на лыжах; в. физические упражнения; г. легкая атлетика.

### 2. Назовите основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями;

а. физ. нагрузку контролируют по внешним признакам утомления;

б. физ. нагрузку контролируют по нарушению ритма дыхания;

в. физ. нагрузку контролируют по частоте сердечных сокращений;

г. физ. нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления и частоте сердечных сокращений.

### 3. Назовите последовательно части урока физкультуры:

а. основная, подготовительная, заключительная;

б. основная, вводная,

заклучительная;

в. подготовительная, основная, заключительная;

г. все ответы правильные.

### 4. Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.

А) Развивающие, коррекционные, специфические.  
контролирующие, оценивающие.

Б) Просветительные,

В) Образовательные, оздоровительные, воспитательные.  
компенсаторные, гигиенические.

Г) Общепедагогические,

### 5. Какой талисман был во время проведения XXII Олимпийских игр в Москве?

А) Ягуар.

Б) Мишка.

В) Дракон.

Г) Кенгуру.

### 6. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

А) В 1894 году в Париже.

Б) В 1896 году в Лондоне.

В) В 1905 году в Греции.

Г) В 776 году до н.э. в местечке Олимпия.

### 7. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется ...

А) здоровый образ жизни.

Б) закаливание.

В) труд.

Г) рациональный режим.

### 8. Как называется процесс приспособления организма к внешней среде?

А) Стрессом.

Б) Компенсацией.

В) Адаптацией.

Г) Оптимизацией.

**9. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей.**

- А)** Алкоголь, наркотики, к **Б)** Гиподинамия. **В)** Психологические стрессы. **Г)** Все перечисленные.

**10. Типичной ошибкой при выполнении низкого старта является ...**

- А)** постановка рук вдоль у линии старта. **Б)** выпрямление тела на первых шагах.  
**В)** энергичное движение рук. **Г)** бег в наклоне на первых шага.

Ответы на вопросы

Вариант 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0		0	0						
Б		0					0			0
В					0			0	0	
Г						0				

Вариант 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А		0				0	0			
Б					0					0
В	0	0	0	0				0		
Г									0	

**Оценка экспертизы знаний.**

За каждый правильный ответ 1 балл.

«Отлично» - 9 – 10 баллов.

«Удовлетворительно» - 6 - 5 баллов.

«Хорошо» - 8 - 7 баллов.

«Неудовлетворительно» - менее 5 баллов

**Проверочный тест №2 5 класс**

**Тема: «Здоровый образ жизни»**

<b>Вариант 1</b>	<b>Вариант 2</b>
------------------	------------------

<p><b>1. Здоровый образ жизни направлен на:</b></p> <p>А – сохранение и улучшение здоровья</p> <p>Б - развитие физических качеств</p> <p>В – поддержание высокой работоспособности</p>	<p><b>1. Как называется правильное распределение времени в течение суток:</b></p> <p>а)режим дня.</p> <p>б)Расписание уроков.</p> <p>в)Закаливание.</p> <p>г)Личная гигиена.</p>
<p><b>2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</b></p> <p>А – малая двигательная активность, психологические стрессы</p> <p>Б – переедание, алкоголизм, наркомания, курение</p> <p>В – все перечисленное</p>	<p><b>2. Назвать правила закаливания:</b></p> <p>а)постепенно, систематически.</p> <p>б)сразу начать обливаться холодной водой.</p> <p>в)Закаляться один раз в неделю.</p> <p>Г)учитывать индивидуальные особенности каждого человека.</p>
<p><b>3. Основу двигательного режима составляют:</b></p> <p>А- физические упражнения и занятия спортом</p> <p>Б – развитие физических способностей</p> <p>В – способы поддержания физической работоспособности</p> <p>Г – развитие двигательных умений и навыков</p>	<p><b>3. Временное снижение работоспособности принято называть...</b></p> <p>а) Переутомлением;</p> <p>б) Утомлением;</p> <p>в) Нагрузкой;</p> <p>г) Перегрузкой.</p>
<p><b>4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:</b></p> <p>А – переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности</p> <p>Б – развитию выносливости</p> <p>В – повышению артериального давления</p> <p>Г – всё перечисленное</p>	<p><b>4. К основным физическим качествам относятся...</b></p> <p>а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;</p> <p>б) Бег, прыжки, метания;</p> <p>в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;</p> <p>г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.</p>
<p><b>5. Физическая работоспособность – это:</b></p> <p>А – способность человека быстро выполнять работу</p> <p>Б – способность выполнять разные виды</p>	<p><b>5. К составным частям здоровья относится?</b></p> <p>а) Гиподинамия;</p> <p>б) Закаливание;</p>

<p>работ</p> <p>В – способность к быстрому восстановлению после работы</p> <p>Г – способность выполнять большой объём работы</p>	<p>в) Методы контроля за функциональным состоянием;</p> <p>г) Выносливость.</p>
<p><b>6. Дневник самоконтроля нужно вести для:</b></p> <p>А – отслеживания изменений в развитии своего организма</p> <p>Б – отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры</p> <p>В – консультации с родителями по возникающим проблемам</p>	<p><b>6. Здоровый образ жизни направлен на:</b></p> <p>А – сохранение и улучшение здоровья</p> <p>Б - развитие физических качеств</p> <p>В – поддержание высокой работоспособности</p>
<p><b>7. Назовите основные причины появления лишнего веса:</b></p> <p>А – пропуск уроков физической культуры</p> <p>Б – избыточное питание и недостаточная двигательная активность</p> <p>В – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы</p>	<p><b>7.Что делать при ушибе?</b></p> <p>а) намазать ушибленное место мазью;</p> <p>б) положить холодный компресс;</p> <p>в) перевязать ушибленное место бинтом;</p> <p>г) намазать ушибленное место йодом.</p>
<p><b>8. Избыточный вес:</b></p> <p>А – укрепляет опорно-двигательный аппарат</p> <p>Б – тренирует сердечно-сосудистую систему</p> <p>В – оказывает отрицательное воздействие на системы организма</p>	<p><b>8.Соблюдение режима дня способствует...</b></p> <p>а) правильному распределению времени.</p> <p>б) формированию силы воли.</p> <p>в) чередованию умственной и физической работы.</p> <p>г) исключению отрицательных эмоций.</p>
<p><b>9 Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...</b></p> <p>а) состояния окружающей среды</p> <p>б) деятельности учреждений здравоохранения</p>	<p><b>9. В каких продуктах содержатся белки?</b></p> <p>а)рыба,молоко</p> <p>б)печенье</p> <p>в)хлеб</p> <p>г)масло</p>

<p>в) наследственности</p> <p>г) образа жизни</p>	
<p><b>10. При носовом кровотечении надо:</b></p> <p>а) сморкаться, зажимать нос платком;</p> <p>б) держать голову прямо, расстегнуть ворот, холодный компресс на переносицу;</p> <p>в) наклониться вперёд, зажать нос платком.</p>	<p><b>10. С чего необходимо начинать закаливание?</b></p> <p>а) обливание холодной водой</p> <p>б) обтирание</p> <p>в) сон при открытой форточке</p> <p>г) купание в холодной воде</p>
<p><b>11. Пульс в покое составляет:</b></p> <p>А) 100 – 120 ударов в минуту</p> <p>Б) 60 – 90 ударов в минуту</p> <p>В) 90 – 110 ударов в минуту</p>	<p><b>11. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?</b></p> <p>А) режим дня</p> <p>Б) закаливание</p> <p>В) не соблюдение правил личной гигиены</p> <p>Г) занятие физкультурой</p>
<p><b>12. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?</b></p> <p>А) вести здоровый образ жизни</p> <p>Б) читать подходящую литературу</p> <p>В) уважать старших</p>	<p><b>12. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...</b></p> <p>а) состояния окружающей среды</p> <p>б) образа жизни</p> <p>в) деятельности учреждений здравоохранения</p> <p>г) наследственности</p>
<p><b>13. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?</b></p> <p>А) режим дня</p> <p>Б) закаливание</p> <p>В) занятие физкультурой</p> <p>Г) не соблюдение правил личной гигиены</p>	<p><b>13. Пульс в покое составляет:</b></p> <p>а) 60 – 90 ударов в минуту</p> <p>б) 100 – 120 ударов в минуту</p> <p>в) 90 – 110 ударов в минуту</p>
<p><b>14. Что такое осанка?</b></p> <p>А) это прямая спина</p> <p>Б) это привычная поза человека</p>	<p><b>14. Осанкой называется:</b></p> <p>а) силуэт человека,</p>

<p>В)это заболевание позвоночника</p>	<p>б) привычная поза человека в вертикальном положении, в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие, г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.</p>
<p><b>15. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?</b></p> <p>А)чистить их два раза в день Б)есть много сладкого В)посещать кабинет зубного врача Г)отказаться от фруктов и овощей</p>	<p><b>15. Назовите основные причины появления лишнего веса:</b></p> <p>а – пропуск уроков физической культуры б – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы в – избыточное питание и недостаточная двигательная активность</p>

**Критерии оценивания тест № 2**

**Тема: Здоровый образ жизни**

«5»- 11-15 баллов

«4» - 8-10 баллов

«3»- 4-7 баллов

«2»- 3 и менее баллов

<b>Ответы вариант 1</b>	<b>Ответы вариант 2</b>
<p>1. А 2. В 3. А 4. А 5. Г 6. А 7. Б 8. В 9. Г 10. В 11. Б 12. А 13. Г 14. Б 15. А</p>	<p>1. А 2. А 3. Б 4. В 5. Б 6. А 7. Б 8. А 9. А 10. Б 11. В 12. Б 13. А 14. Б 15. В</p>

## **Критерии оценивания различных видов работ**

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

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

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

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

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

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

### *Итоговые оценки*

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

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

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

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

№ п/ п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м,с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2	Бег, мин,с 1500м	7.30 8.20	7.50 8.40	8.10	8.00		
3	Прыжок в длину с места, см	175	165	145	165	155	140

4	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
5	Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	17	14	9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
8	Бег на лыжах, мин, с 2 км	14.00 15.00	14.30 15.30	15.00	14.30		

**Проверочный тест №1 6 класс**

**Тема: основы физической культуры.**

**Вариант 1.**

1. Девиз Олимпийских игр:

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

2. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

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

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

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

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

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

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

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

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

**13 Осанкой называется:**

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

**14. Под физической культурой понимается:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**20. Способ подъема в гору:**

- А) «Плугом»
- Б) «Ёлочкой»
- В) «Полуплугом»
- Г) Перешагиванием.

**Критерии оценивания Тест №1**

**Тема: основы физической культуры**

**Ответы**

**вариант № 1**

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

**19. Б**

**20. Б**

«5»- 15-20 баллов

«4» - 10-14 баллов

«3»- 6-9 баллов

«2»- 5 и менее баллов

**Контрольный тест №1 6 класс**

**Тема: основы физической культуры**

**Вариант. 2**

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

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

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

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

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

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

**4. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;

- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**11. Обувь для бега называется:**

- а) кеды;
- б) пуанты;

- в) чешки;
- г) шиповки.

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

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

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

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

**14. В баскетболе запрещены:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Критерии оценивания тест №1**

**Тема: основы физической культуры**

### **Вариант №2**

«5»- 15-20 баллов

«4» - 10-14 баллов

«3»- 6-9 баллов

«2»- 5 и менее баллов

### **Ответы**

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

- 19. В
- 20. Б

**Проверочный тест №2                      6 класс**

**Тема: Здоровый образ жизни**

**Вариант 1.**

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

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

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

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

**3. Основу двигательного режима составляют:**

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

**4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

- А – переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности
- Б – развитию выносливости

В – повышению артериального давления

Г – всё перечисленное

**5. Физическая работоспособность – это:**

А – способность человека быстро выполнять работу

Б – способность выполнять разные виды работ

В – способность к быстрому восстановлению после работы

Г – способность выполнять большой объём работы

**6. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

А – отслеживания изменений в развитии своего организма

Б – отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

В – консультации с родителями по возникающим проблемам

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

А – пропуск уроков физической культуры

Б – избыточное питание и недостаточная двигательная активность

В – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

**8. Избыточный вес:**

А – укрепляет опорно-двигательный аппарат

Б – тренирует сердечно-сосудистую систему

В – оказывает отрицательное воздействие на системы организма

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

а) состояния окружающей среды

б) деятельности учреждений здравоохранения

в) наследственности

г) образа жизни

**10. При носовом кровотечении надо:**

а) сморкаться, зажимать нос платком;

б) держать голову прямо, расстегнуть ворот, холодный компресс на переносицу;

в) наклониться вперёд, зажать нос платком.

**11. Пульс в покое составляет:**

А) 100 – 120 ударов в минуту

Б) 60 – 90 ударов в минуту

В)90 – 110 ударов в минуту

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

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

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

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

**14. Что такое осанка?**

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

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

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

**Критерии оценивания тест № 2**

**Тема: Здоровый образ жизни**

**Вариант 1**

«5»- 11-15 баллов

«4» - 8-10 баллов

«3»- 4-7 баллов

«2»- 3 и менее баллов

**Ответы**

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

**Проверочный тест №2 6 класс**

**Тема: Здоровый образ жизни.**

**Вариант. 2**

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

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

**2. Назвать правила закаливания:**

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

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

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

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

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

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

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;

- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

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

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

**7 Что делать при ушибе?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) состояния окружающей среды
- б) образа жизни

в) деятельности учреждений здравоохранения

г) наследственности

**13. Пульс в покое составляет:**

а) 60 – 90 ударов в минуту

б) 100 – 120 ударов в минуту

в) 90 – 110 ударов в минуту

**14. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

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

а – пропуск уроков физической культуры

б – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

в – избыточное питание и недостаточная двигательная активность

**Критерии оценивания тест №2**

**Тема: Здоровый образ жизни**

**Вариант 2**

«5»- 11-15 баллов

«4» - 8-10 баллов

«3»- 4-7 баллов

«2»- 3 и менее баллов

**Ответы**

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

За каждый правильный ответ 1 балл.

## Критерии оценивания различных видов работ

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

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

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

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

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

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

### *Итоговые оценки*

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

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

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

**1.Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 7 классе**

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

**Тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 классов**

**Вариант 1**

**11. Физическая культура представляет собой ...**

**А)** укрепление здоровья и воспитание физических качеств. **Б)** выполнение физических упражнений на уроке.

**В)** часть человеческой культуры. **Г)** учебный предмет в школе.

**12. Кто явился инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

**А)** Римский император Феодосий I. **Б)** Барон Пьер де Кубертен.

**В)** Философ-мыслитель древности Аристотель. **Г)** Хуан Антонио Самаранч.

**13. Что символизируют пять олимпийских колец?**

**А)** Единство спортсменов пяти континентов земного шара. **Б)** Единство всех национальностей земного шара.

**В)** Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участников Олимпийских игр.

**Г)** Гармонию воспитания физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

**14. Что принято называть осанкой?**

**А)** Привычную позу человека в вертикальном положении. **Б)** Физиологические изгибы позвоночника.

**В)** Положение спины в напряжённом состоянии. **Г)** Форму грудной клетки, живота, ног человека.

**15. Что отражает показатель ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких)?**

**А)** Уровень развития силовых способностей. **Б)** Общую работоспособность человека.

**В)** Функциональные возможности системы дыхания. **Г)** Уровень развития координационных способностей.

**16. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?**

**А)** «Качество жизни».

**Б)** «Отношение к жизни».

**В)** «Стиль жизни».

**Г)** «Здоровый образ жизни».

**17. ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...**

**А)** 40-50 уд/мин. **Б)** 60-80 уд/мин. **В)** 100-120 уд/мин. **Г)** 140-160 уд/мин.

**18. Вид спорта, объединяющий все естественные для человека физические упражнения, называется ...**

**А)** настольный теннис. **Б)** спортивная гимнастика. **В)** лёгкая атлетика. **Г)** плавание.

**19. Типичной ошибкой в беге на короткой дистанции является ...**

**А)** полное выпрямление ноги при отталкивании. **Б)** поднятие бедра маховой ноги.

**В)** постановка стоп носками наружу.

**Г)** махи руками, согнутыми в локтях.

**20. Прыжок в длину с разбега имеет ...**

## Тест №1 Вариант 2

### 1. Основными средствами физического воспитания являются:

а. подвижные и спортивные игры б. ходьба на лыжах; в. физические упражнения; г. легкая атлетика.

### 2. Назовите основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями;

- а. физ. нагрузку контролируют по внешним признакам утомления;
- б. физ. нагрузку контролируют по нарушению ритма дыхания;
- в. физ. нагрузку контролируют по частоте сердечных сокращений;
- г. физ. нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления и частоте сердечных сокращений.

### 3. Назовите последовательно части урока физкультуры:

- а. основная, подготовительная, заключительная; б. основная, вводная, заключительная;
- в. подготовительная, основная, заключительная; г. все ответы правильные.

### 4. Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.

- А) Развивающие, коррекционные, специфические. Б) Просветительные, контролирующие, оценивающие.
- В) Образовательные, оздоровительные, воспитательные. Г) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

### 5. Какой талисман был во время проведения XXII Олимпийских игр в Москве?

- А) Ягуар.                      Б) Мишка.                      В) Дракон.                      Г) Кенгуру.

### 6. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- А) В 1894 году в Париже.      Б) В 1896 году в Лондоне. В) В 1905 году в Греции.      Г) В 776 году до н.э. в местечке Олимпия.

### 7. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется ...

- А) здоровый образ жизни.      Б) закаливание.      В) труд.      Г) рациональный режим.

### 8. Как называется процесс приспособления организма к внешней среде?

- А) Стрессом.                      Б) Компенсацией.                      В) Адаптацией.                      Г) Оптимизацией.

### 9. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей.

- А) Алкоголь, наркотики, кБ) Гиподинамия. В) Психологические стрессы.                      Г) Все перечисленные.

### 10. Типичной ошибкой при выполнении низкого старта является ...

**А)** постановка рук вдоль у линии старта.

**Б)** выпрямление тела на первых шагах.

**В)** энергичное движение рук.

**Г)** бег в наклоне на первых шагах.

Ответы на вопросы

Вариант 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0		0	0						
Б		0					0			0
В					0			0	0	
Г						0				

Вариант 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А		0				0	0			
Б					0					0
В	0	0	0	0				0		
Г									0	

**Оценка экспертизы знаний.**

За каждый правильный ответ 1 балл.

«Отлично» - 9 – 10 баллов.

«Удовлетворительно» - 6 - 5 баллов.

«Хорошо» - 8 - 7 баллов.

«Неудовлетворительно» - менее 5 баллов

Итоговый тест №2 7 класс

Тема: Основы физической культуры.

Вариант 1.

**1. Девиз Олимпийских игр:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) корзина-мяч,
- б) прыгающий мяч,

в) сумка- мяч ,

г) ворота.

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

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

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

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

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

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

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

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

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

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**13 Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**14. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

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

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость

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

А) Прыжок «согнув ноги»

Б) Прыжок «ноги врозь»

В) Прыжок «поджав ноги»

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

А) толчок, полет, приземление, разбег;

Б) полет, приземление, разбег, толчок;

В) разбег, толчок, полет, приземление;

Г) разбег, приземление, толчок, полет.

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

а) прыжок в длину с места

б) кувырок вперед

в) челночный бег

г) метание малого мяча

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

А) колонна

Б) интервал

В) шеренга

Г) линия

**20. Способ подъема в гору:**

А) «Плугом»

Б) «Ёлочкой»

В) «Полуплугом»

Г) Перешагиванием.

**Критерии оценивания Тест №2**

**Тема: Основы физической культуры**

**Ответы**

**вариант № 1**

- 21. В**
- 22. Б**
- 23. Б**
- 24. В**
- 25. А**
- 26. В**
- 27. А**
- 28. В**
- 29. В**
- 30. А**
- 31. А**
- 32. Г**
- 33. Б**
- 34. А**
- 35. Г**
- 36. А**
- 37. В**
- 38. Б**
- 39. Б**
- 40. Б**

«5»- 15-20 баллов

«4» - 10-14 баллов

«3»- 6-9 баллов

«2»- 5 и менее баллов

Итоговый тест №2 7 класс

Тема: Основы физической культуры

Вариант.2

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

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

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

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

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

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

**4. Гиподинамия – это следствие:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;

г) Водное поло.

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

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

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

а) стипль-чез;

б) марш-бросок;

в) кросс;

г) паркур.

**11. Обувь для бега называется:**

а) кеды;

б) пуанты;

в) чешки;

г) шиповки.

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

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

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

а) состояния окружающей среды

б) деятельности учреждений здравоохранения

в) наследственности

г) образа жизни

**14. В баскетболе запрещены:**

а) игра руками;

б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

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

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) групповыми.

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

а) охлаждать

б) нагревать

в) покрыть йодной сеткой

г) потереть, массировать

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

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

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

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

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

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

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

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

## Критерии оценивания тест №2

Тема: Основы физической культуры

Вариант №2

«5»- 15-20 баллов

«4» - 10-14 баллов

«3»- 6-9 баллов

«2»- 5 и менее баллов

### Ответы

21. Б

22. В

23. В

24. А

25. А

26. Г

27. Б

28. А

29. В

30. В

31. Г

32. А

33. Г

34. Б

35. В

36. А

37. В

38. А

39. В

40. Б

## **Критерии оценивания различных видов работ**

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

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

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

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

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

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

### *Итоговые оценки*

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

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

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

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

**8 классе**

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

## 2. Тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 классов

### Вариант 1

21. Физическая культура представляет собой ...

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств. Б) выполнение физических упражнений на уроке.

В) часть человеческой культуры. Г) учебный предмет в школе.

22. Кто явился инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

А) Римский император Феодосий I. Б) Барон Пьер де Кубертен.

В) Философ-мыслитель древности Аристотель. Г) Хуан Антонио Самаранч.

23. Что символизируют пять олимпийских колец?

А) Единство спортсменов пяти континентов земного шара. Б) Единство всех национальностей земного шара.

В) Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участников Олимпийских игр.

Г) Гармонию воспитания физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

24. Что принято называть осанкой?

А) Привычную позу человека в вертикальном положении. Б) Физиологические изгибы позвоночника.

В) Положение спины в напряжённом состоянии. Г) Форму грудной клетки, живота, ног человека.

25. Что отражает показатель ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких)?

А) Уровень развития силовых способностей. Б) Общую работоспособность человека.

В) Функциональные возможности системы дыхания. Г) Уровень развития координационных способностей.

26. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

А) «Качество жизни».

Б) «Отношение к жизни».

В) «Стиль жизни».

Г) «Здоровый образ жизни».

27. ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...

А) 40-50 уд/мин. Б) 60-80 уд/мин. В) 100-120 уд/мин. Г) 140-160 уд/мин.

28. Вид спорта, объединяющий все естественные для человека физические упражнения, называется ...

А) настольный теннис. Б) спортивная гимнастика. В) лёгкая атлетика. Г) плавание.

29. Типичной ошибкой в беге на короткой дистанции является ...

А) полное выпрямление ноги при отталкивании. Б) поднимание бедра маховой ноги.

В) постановка стоп носками наружу.

Г) махи руками, согнутыми в локтях.

30. Прыжок в длину с разбега имеет ...

**А)** три фазы.

**Б)** четыре фазы.

**В)** пять фаз.

**Г)** шесть фаз

Тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 классов

Вариант 2

**1. Основными средствами физического воспитания являются:**

а. подвижные и спортивные игры б. ходьба на лыжах; в. физические упражнения; г. легкая атлетика.

**2. Назовите основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями;**

- а. физ. нагрузку контролируют по внешним признакам утомления;
- б. физ. нагрузку контролируют по нарушению ритма дыхания;
- в. физ. нагрузку контролируют по частоте сердечных сокращений;
- г. физ. нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления и частоте сердечных сокращений.

**3. Назовите последовательно части урока физкультуры:**

- а. основная, подготовительная, заключительная; б. основная, вводная, заключительная;
- в. подготовительная, основная, заключительная; г. все ответы правильные.

**4. Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.**

- А) Развивающие, коррекционные, специфические. Б) Просветительные, контролирующие, оценивающие.
- В) Образовательные, оздоровительные, воспитательные. Г) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

**5. Какой талисман был во время проведения XXII Олимпийских игр в Москве?**

- А) Ягуар.                      Б) Мишка.                      В) Дракон.                      Г) Кенгуру.

**6. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?**

- А) В 1894 году в Париже.      Б) В 1896 году в Лондоне. В) В 1905 году в Греции.      Г) В 776 году до н.э. в местечке Олимпия.

**7. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется ...**

- А) здоровый образ жизни.      Б) закаливание.      В) труд.      Г) рациональный режим.

**8. Как называется процесс приспособления организма к внешней среде?**

- А) Стрессом.                      Б) Компенсацией.                      В) Адаптацией.                      Г) Оптимизацией.

**9. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей.**

- А) Алкоголь, наркотики, кБ) Гиподинамия. В) Психологические стрессы.                      Г) Все перечисленные.

**10. Типичной ошибкой при выполнении низкого старта является ...**

**А)** постановка рук вдоль у линии старта.

**Б)** выпрямление тела на первых шагах.

**В)** энергичное движение рук.

**Г)** бег в наклоне на первых шагах.

Ответы на вопросы

Вариант1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0		0	0						
Б		0					0			0
В					0			0	0	
Г						0				

Вариант 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А		0				0	0			
Б					0					0
В	0	0	0	0				0		
Г									0	

**Оценка экспертизы знаний.**

За каждый правильный ответ 1 балл.

«Отлично» - 9 – 10 баллов.

«Удовлетворительно» - 6 - 5 баллов.

«Хорошо» - 8 - 7 баллов.

«Неудовлетворительно» - менее 5 баллов

## Итоговый тест №2 8 класс

### Тема: Здоровый образ жизни

#### Вариант 1.

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

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

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

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

**3. Основу двигательного режима составляют:**

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

**4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

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

**5. Физическая работоспособность – это:**

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

**6. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

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

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

А – пропуск уроков физической культуры

Б – избыточное питание и недостаточная двигательная активность

В – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

**8. Избыточный вес:**

А – укрепляет опорно-двигательный аппарат

Б – тренирует сердечно-сосудистую систему

В – оказывает отрицательное воздействие на системы организма

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

а) состояния окружающей среды

б) деятельности учреждений здравоохранения

в) наследственности

г) образа жизни

**10. При носовом кровотечении надо:**

а) сморкаться, зажимать нос платком;

б) держать голову прямо, расстегнуть ворот, холодный компресс на переносицу;

в) наклониться вперёд, зажать нос платком.

**11. Пульс в покое составляет:**

А) 100 – 120 ударов в минуту

Б) 60 – 90 ударов в минуту

В) 90 – 110 ударов в минуту

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

А) вести здоровый образ жизни

Б) читать подходящую литературу

В) уважать старших

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

А) режим дня

Б) закаливание

В) занятие физкультурой

Г) не соблюдение правил личной гигиены

**14. Что такое осанка?**

А) это прямая спина

Б) это привычная поза человека

В) это заболевание позвоночника

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

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

## Критерии оценивания итогового теста № 2

Тема: **Здоровый образ жизни**

**Вариант 1**

«5»- 11-15 баллов

«4» - 8-10 баллов

«3»- 4-7 баллов

«2»- 3 и менее баллов

### **Ответы**

**16. А**

**17. В**

**18. А**

**19. А**

**20. Г**

**21. А**

**22. Б**

**23. В**

**24. Г**

**25. В**

**26. Б**

**27. А**

**28. Г**

**29. Б**

**30. А**

Вариант.2

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

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

**4. Назвать правила закаливания:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**7Что делать при ушибе?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**13. Пульс в покое составляет:**

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

**14. Осанкой называется:**

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

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

а – пропуск уроков физической культуры

б – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

в – избыточное питание и недостаточная двигательная активность

## Критерии оценивания итогового теста №2

Тема: **Здоровый образ жизни**

**Вариант 2**

«5»- 11-15 баллов

«4» - 8-10 баллов

«3»- 4-7 баллов

«2»- 3 и менее баллов

### **Ответы**

16. А

17. А

18. Б

19. В

20. Б

21. А

22. Б

23. А

24. А

25. Б

26. В

27. Б

28. А

29. Б

30. В

## Критерии оценивания различных видов работ

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

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

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

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

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

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

### *Итоговые оценки*

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

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

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

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 9 классе**

№ п / п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м,с	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2	Бег, мин,с 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	3000м	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
4	Прыжок в длину, см	410	370	310	360	310	260
5	Прыжок в высоту,см	130	120	105	115	105	95
6	Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
7	Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	9	7	5	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
9	Бег на лыжах,мин,с	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
	3 км  5 км	Без учета времени					

## Тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 9 класса

### Вариант 1

31. Физическая культура представляет собой ...

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств. Б) выполнение физических упражнений на уроке.

В) часть человеческой культуры. Г) учебный предмет в школе.

32. Кто явился инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

А) Римский император Феодосий I. Б) Барон Пьер де Кубертен.

В) Философ-мыслитель древности Аристотель. Г) Хуан Антонио Самаранч.

33. Что символизируют пять олимпийских колец?

А) Единство спортсменов пяти континентов земного шара. Б) Единство всех национальностей земного шара.

В) Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участников Олимпийских игр.

Г) Гармонию воспитания физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

34. Что принято называть осанкой?

А) Привычную позу человека в вертикальном положении. Б) Физиологические изгибы позвоночника.

В) Положение спины в напряжённом состоянии. Г) Форму грудной клетки, живота, ног человека.

35. Что отражает показатель ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких)?

А) Уровень развития силовых способностей Б) Общую работоспособность человека.

В) Функциональные возможности системы дыхания. Г) Уровень развития координационных способностей.

36. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

А) «Качество жизни». Б) «Отношение к жизни». В) «Стиль жизни». Г) «Здоровый образ жизни».

37. ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...

А) 40-50 уд/мин. Б) 60-80 уд/мин. В) 100-120 уд/мин. Г) 140-160 уд/мин.

38. Вид спорта, объединяющий все естественные для человека физические упражнения, называется ...

А) настольный теннис. Б) спортивная гимнастика. В) лёгкая атлетика. Г) плавание.

39. Типичной ошибкой в беге на короткой дистанции является ...

А) полное выпрямление ноги при отталкивании. Б) поднятие бедра маховой ноги.

В) постановка стоп носками наружу. Г) махи руками, согнутыми в локтях.

40. Прыжок в длину с разбега имеет ...

А) три фазы.      Б) четыре фазы.      В) пять фаз.      Г) шесть фаз

## Тест №2 Вариант 2

### 1. Основными средствами физического воспитания являются:

- а. подвижные и спортивные игры; б. ходьба на лыжах;  
в. физические упражнения; г. легкая атлетика.

### 2. Назовите основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями;

- а. физ. нагрузку контролируют по внешним признакам утомления; б. физ. нагрузку контролируют по нарушению ритма дыхания;  
в. физ. нагрузку контролируют по частоте сердечных сокращений;  
г. физ. нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления и частоте сердечных сокращений.

### 3. Назовите последовательно части урока физкультуры:

- а. основная, подготовительная, заключительная; б. основная, вводная, заключительная;  
в. подготовительная, основная, заключительная; г. все ответы правильные.

### 4. Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.

А) Развивающие, коррекционные, специфические. Б) Просветительные, контролирующие, оценивающие.

В) Образовательные, оздоровительные, воспитательные. Г) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

### 5. Какой талисман был во время проведения XXII Олимпийских игр в Москве?

- А) Ягуар. Б) Мишка. В) Дракон. Г) Кенгуру.

### 6. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- А) В 1894 году в Париже. Б) В 1896 году в Лондоне. В) В 1905 году в Греции. Г) В 776 году до н.э. в местечке Олимпия.

### 7. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется ...

- А) здоровый образ жизни. Б) закаливание. В) труд. Г) рациональный режим.

### 8. Как называется процесс приспособления организма к внешней среде?

- А) Стрессом. Б) Компенсацией. В) Адаптацией. Г) Оптимизацией.

### 9. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей.

- А) Алкоголь, наркотики, курение. Б) Гиподинамия. В) Психологические стрессы. Г) Все перечисленные.

### 10. Типичной ошибкой при выполнении низкого старта является ...

**А)** постановка рук вдоль у линии старта.

**Б)** выпрямление тела на первых шагах.

**В)** энергичное движение рук. **Г)** бег в наклоне на первых шагах

## Ответы на вопросы

### Вариант 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0		0	0						
Б		0					0			0
В					0			0	0	
Г						0				

### Вариант 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А		0				0	0			
Б					0					0
В	0	0	0	0				0		
Г									0	

### Оценка экспертизы знаний.

За каждый правильный ответ 1 балл.

«Отлично» - 9 – 10 баллов.

«Удовлетворительно» - 6 - 5 баллов.

«Хорошо» - 8 - 7 баллов.

«Неудовлетворительно» - менее 5 баллов

## Итоговый тест №2 по физической культуре для 9 класса

### Вариант 1

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
  - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
  - б) процесс изменения функций и форм организма;
  - в) часть общей человеческой культуры.
  
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
  - а) 1976 г., Монреаль;
  - б) 1980 г., Москва;
  - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
  
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
  - а) на личность в целом;
  - б) на сердечно-сосудистую систему;
  - в) на продолжительность жизни.
  
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
  - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
  - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
  - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
  
5. Что такое закаливание?
  - а) Укрепление здоровья;
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
  
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
  - а) Венок из ветвей оливкового дерева;
  - б) звание почётного гражданина;
  - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из вися на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

## Ответы на вопросы

### 1 вариант

1. в
2. б
3. а
4. а
5. б
6. а
7. в
8. а
9. б
10. б
11. в
12. б
13. а
14. б
15. б
16. в
17. а
18. в
19. а
20 а.

Критерии оценивания:

«5»- 18-20 баллов

«4» - 15-17- баллов

«3»- 6-14 баллов

«2»- 5 и менее баллов

## Итоговый тест №2 по физической культуре для 9 класса

### Вариант 2

#### 1. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры.

#### 2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

#### 3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды;

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

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

#### 5. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- а. после занятий следует принять холодный душ.
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

#### 6. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;

в. 200 метров;

**7. При групповом старте на короткие дистанции следует бежать**

а) в произвольном порядке

б) друг за другом

в) по своей дорожке

**8. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?**

а. 80 – 84 уд/мин

б. 66 – 72 уд/мин

в. 86 – 90 уд/мин

**9. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены,**

**касаетесь её...**

а. Затылком, ягодицами, пятками

б. Лопатками, ягодицами, пятками

в. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**10. Термин «Олимпиада» означает...**

а. синоним Олимпийских игр;

б. собрание спортсменов в одном городе;

в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?**

а) Наклон вперед из положения сидя

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из вися на перекладине.

**12. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?**

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

**13. Чем характеризуется утомление:**

а) отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

**14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

**15. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**

а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии

б. В 1912 г. за «Оду спорту»

в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

**18. Чему равен один стади?**

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

**19. Как переводится слово «футбол»?**

а) ворота мяч;

б) газон мяч;

в) нога мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?**

а) Уильям Дж. Морган

б) Майкл Джордан;

в) Вадим Хамуцких

Ответы на вопросы

2 вариант

<b>1. в</b>
<b>2. в</b>
<b>3. а</b>
<b>4. а</b>
<b>5. а</b>
<b>6. а</b>
<b>7. в</b>
<b>8. б</b>
<b>9. б</b>
<b>10. в</b>
<b>11. а</b>
<b>12. в</b>
<b>13. б</b>
<b>14. б</b>
<b>15. б</b>
<b>16. в</b>
<b>17. а</b>
<b>18. в</b>
<b>19. в</b>
<b>20а</b>

Критерии оценивания:

«5»- 18-20 баллов

«4» - 15-17- баллов

«3»- 6-14 баллов

«2»- 5 и менее баллов

## Критерии оценивания различных видов работ

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

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

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

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

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

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

### *Итоговые оценки*

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

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

- словесный, демонстрация, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательный.